

				Día 1					
				Sopa de picadillo [pavo, zanahoria, patata, gallina, puerro, cebolla y arroz vaporizado] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 					
				Salmón (salmo salar) a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> 					
				Zanahorias baby <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>					
				Pan 					
				Naranja					
				618,7 Kcal 78,5g HC 12,85g HC simples 22,31g Proteínas	21,94g Lípidos 4,02g AGS 2,96g sal				
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 8	
Macarrones con salsa carbonara [LECHE, pavo, cebolla, nata, queso, harina de TRIGO, salsa de SOJA] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Crema de calabacín con queso <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [maicena, aceite de oliva virgen, sal yodada y limón] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Ternera en salsa [cebolla, tomate triturado, zanahoria] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, sal yodada y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Huevos a la bechamel rebozados <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b> 	
-		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Arroz salteado <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
609,1 Kcal 83g HC 13,92g HC simples 21,48g Proteínas	19,32g Lípidos 3,45g AGS 1,90g sal	557,6 Kcal 68,85g HC 21,65g HC simples 21,69g Proteínas	24,39g Lípidos 6,79g AGS 4,45g sal	618,7 Kcal 84g HC 27,35g HC simples 24g Proteínas	18,28g Lípidos 3,62g AGS 4,53g sal	533,7 Kcal 71g HC 20,51g HC simples 24,1g Proteínas	16,8g Lípidos 4,06g AGS 4,58g sal	566,8 Kcal 68,7g HC 15,55g HC simples 20,51g Proteínas	23,54g Lípidos 4,62g AGS 3,23g sal

Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15	
Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) [tomate triturado, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b> 		Potaje de judías michigan con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes y zanahoria] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, cebolla, puerro, zanahoria, calabaza y judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Canelones de atún <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> 	
Chuletas de pavo a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Hamburguesa de merluza (merluccius) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento rojo, pimiento verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Churrasquito de pollo al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo, vino blanco] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
591,1 Kcal 80,6g HC 13,95g HC simples 20,38g Proteínas	19,62g Lípidos 3,35g AGS 2,93g sal	618 Kcal 70,6g HC 23g HC simples 23,69g Proteínas	19,59g Lípidos 2,71g AGS 3,90g sal	551,2 Kcal 71,5g HC 19,71g HC simples 17,99g Proteínas	20,08g Lípidos 3,86g AGS 3,82g sal	583,8 Kcal 72,7g HC 20,7g HC simples 20,7g Proteínas	21,8g Lípidos 4,5g AGS 3,2g sal	566,8 Kcal 75,85g HC 10g HC simples 21,81g Proteínas	18,04g Lípidos 3,72g AGS 2,73g sal
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22	
Crema de zanahorias y pavo <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Lentejas estofadas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Arroz tres delicias [guisantes, zanahoria, cebolla, tortilla francesa, pavo, surimi] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Macarrones con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	
Salmón (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Huevos a la bechamel rebozados <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b> 		Magro de cerdo en salsa de tomate [tomate triturado, cebolla, aceite de oliva virgen, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b> 		Hamburguesa de salmón (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
582,14 Kcal 71,5g HC 18,67g HC simples 18,58g Proteínas	24,82g Lípidos 3,90g AGS 2,67g sal	618 Kcal 71,05g HC 21,95g HC simples 23,69g Proteínas	22,99g Lípidos 4,39g AGS 4,35g sal	627,7 Kcal 84,6g HC 16,41g HC simples 22,6g Proteínas	20,08g Lípidos 3,97g AGS 2,92g sal	603,1 Kcal 84,3g HC 21,8g HC simples 14,78g Proteínas	20,32g Lípidos 3,72g AGS 2,12g sal	587,7 Kcal 76,9g HC 18,23g HC simples 23,81g Proteínas	17,44g Lípidos 2,54g AGS 3,75g sal

Día 25		Día 26		Día 27		Día 28	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Crema de calabaza <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate frito, vino blanco, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	
Lomo adobado al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, harina de TRIGO, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	
Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 	
587.1Kcal 72.4g HC 13.05g HC simples 24.71g Proteínas	18.54g Lípidos 3.04g AGS 2.85g sal	587 Kcal 73.7g HC 22.8g HC simples 17.89g Proteínas	21.39g Lípidos 4.69g AGS 4.75g sal	582.8Kcal 73g HC 20.8g HC simples 23.9g Proteínas	20.5g Lípidos 4.43g AGS 4.36g sal	648.2 Kcal 91.2g HC 23.15g HC simples 23.9g Proteínas	17.38g Lípidos 3.91g AGS 4.23g sal



María Reinoso Campos  
 Técnico Superior en Dietética  
 Departamento de Nutrición y Dietética  
 Tlf. 955 644 648  
<http://www.cateringhgonzalez.com>

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.  
 P. Ind. Canama, C/D. Naves 2-8  
 41449 Alcolea del Río, Sevilla  
 C.I.F. B-91244483  
 N.R.S. 26 0007551/SE  
 Tlf /Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringhgonzalez.com](http://www.cateringhgonzalez.com)  
[info@cateringhgonzalez.com](mailto:info@cateringhgonzalez.com)

				Día 1
				Sopa minestrone Albóndigas de pollo Pan Lácteo
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Picadillo de tomate Tortilla con jamón de york Pan lácteo	Ensalada mixta Albóndigas de pescado Pan lácteo	Crema de guisantes Bacalao al horno Pan Lácteo	Sopa de fideos Nuggets de pollo caseros Pan Fruta	Crema de verduras Espinacas con garbanzos Pan Lácteo
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Crema de verduras Atún encebollado Pan lácteo	Sopa de verduras Albóndigas de pollo Pan lácteo	Ensalada de lentejas Merluza en salsa Pan Lácteo	Arroz tres delicias Mero al ajillo Pan Fruta	Ensalada mixta Salchichas al vino Pan Lácteo
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Ensalada de garbanzos Tortilla de patatas Pan lácteo	Sopa minestrone Espinacas con garbanzos Pan lácteo	Sopa de fideos Guisantes salteados con jamón Pan Lácteo	Crema de verduras Pollo al horno Pan Fruta	Ensalada mixta Tortitas de calabacín Pan Lácteo
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28 FESTIVO	
Sopa maravilla Varitas de merluza Pan lácteo	Ensalada de tomate Pavo al horno Pan lácteo	Crema de verduras Dorada al horno Pan Lácteo	Pasta salteada con pavo Tortilla de calabacín Pan Fruta	