



Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5	
Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabaza [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Caella (prionace glauca) al horno en salsa casera amarilla [pimiento rojo y verde, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Huevos a la bechamel FORMA DE COCINADO: FRITO		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Naranja		Kiwi		Plátano		Yogur		Pera	
580.8 Kcal 69.4g HC (47.8%) 11.21g HC simples 22.61g Proteínas (15.6%)	21.24g Lípidos (32.9%) 3.82g A6S 2.73g sal	601.6 Kcal 75.6g HC (50.3%) 18.09g HC simples 22.27g Proteínas (14.8%)	21.18g Lípidos (31.7%) 3.17g A6S 3.33g sal	599.4 Kcal 84.67g HC (56.5%) 16.81g HC simples 17.91g Proteínas (12%)	20.28g Lípidos (30.5%) 3.91g A6S 4.01g sal	570.8 Kcal 73.1g HC (51.2%) 16.17g HC simples 22g Proteínas (15.4%)	21.2g Lípidos (33.4%) 5.54g A6S 4.07g sal	616 Kcal 74.5g HC (48.4%) 15.87g HC simples 23.39g Proteínas (15.2%)	20.59g Lípidos (30.1%) 3.21g A6S 2.93g sal
Día 8		Día 9		Día 10		Día 11		Día 12	
Lasaña de carne [salsa boloñesa, salsa bechamel, tomate, queso rallado] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Puchero de garbanzos con pollo [judías verdes, calabaza, cebolla, patata, zanahoria y puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín con queso [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con magro de cerdo [tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo, patata, zanahoria y puerro] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Arroz a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tortilla francesa con atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchitos de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de trigo y perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, tomate, pimiento verde y rojo, zanahoria, patata y puerro] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Naranja		Pera		Plátano		Yogur		Naranja	
609.1 Kcal 82.7g HC 15.25g HC simples 19.18g Proteínas	21.02g Lípidos 3.57g A6S 2.12g sal	552.3 Kcal 70.3g HC 22.19g HC simples 28.79g Proteínas	12.79g Lípidos 2.13g A6S 3.99g sal	527.2 Kcal 69.6g HC 19.45g HC simples 15.59g Proteínas	18.58g Lípidos 3.44g A6S 3.60g sal	628.8 Kcal 78.7g HC 24.1g HC simples 23g Proteínas	21.1g Lípidos 4.46g A6S 3.8g sal	315.7 Kcal 82.5g HC 12.55g HC simples 18.81g Proteínas	21.94g Lípidos 4.2g A6S 2.38g sal

Día 15		Día 16		Día 17		Día 18		Día 19	
Macarrones con salsa carbonara [LECHE, cebolla, NATA, pavo, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema vichyssoise con queso [puerro, patata, QUESO, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Ensalada de pasta [maíz, zanahoria, ATÚN (thunnus albacares/yellowfin), surimi] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: FRITO 		Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, limón, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Naranja		Pera		Plátano		Yogur		Kiwi	
596.8 Kcal 80.6g HC (54%) 13.15g HC simples 21.01g Proteínas (14.1%)	20.04g Lípidos (30.2%) 5.12g AGS 1.70g sal	617 Kcal 83.2g HC (53.9%) 24g HC simples 22.09g Proteínas (14.3%)	20.39g Lípidos (29.7%) 3.62g AGS 4.55g sal	593.2 Kcal 74.2g HC (50) 25.85g HC simples 22.5g Proteínas (15.2%)	19.88g Lípidos (30.2%) 6.34g AGS 3.73g sal	590 Kcal 73.2g HC (49.6%) 5.52g HC simples 20.3g Proteínas (13.8%)	17.8g Lípidos (27.2%) 2.64g AGS 3.65g sal	572 Kcal 72.3g HC (50.6%) 10.95g HC simples 17.8g Proteínas (12.4%)	23.1g Lípidos (36.3%) 4.2g AGS 2.51g sal
Día 22		Día 23		Día 24		Día 25		Día 26	
Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Caracolas con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de zanahorias y pavo [cebolla, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Hamburguesa de merluza (merluccius) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Nuggets de pollo FORMA DE COCINADO: FRITO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de trigo y perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Pera		Naranja		Kiwi		Yogur		Plátano	
609.7 Kcal 76.4g HC (50.1%) 16.53g HC simples 22.19g Proteínas (14.6%)	19.99g Lípidos (29.5%) 3.00g AGS 3.53g sal	572.4 Kcal 72.59g HC (50.7%) 20.11g HC simples 18.31g Proteínas (12.8%)	22.74g Lípidos (35.8%) 3.84g AGS 3.51g sal	608.6 Kcal 82g HC (53.9%) 11.15g HC simples 17.87g Proteínas (11.7%)	22.28g Lípidos (32.9%) 4.15g AGS 3.03g sal	565.1 Kcal 74g HC (52.4%) 14.98g HC simples 22.08g Proteínas (15.6%)	20.72g Lípidos (33%) 2.76g AGS 1.74g sal	573.7 Kcal 74.05g HC (51.6%) 26.7g HC simples 17.7g Proteínas (12.3%)	20.48g Lípidos (32.1%) 3.96g AGS 4.23g sal

Día 29		Día 30					
Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO					
Hamburguesa mixta (pollo/ternera) FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO					
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO					
Pan 		Pan integral 					
Naranja		Pera					
599.1 Kcal 78.9g HC 18.65g HC simples 22.38g Proteínas	19.52g Lípidos 3.78g AGS 3.13g sal	599.1 Kcal 78.9g HC 18.65g HC simples 22.38g Proteínas	19.52g Lípidos 3.78g AGS 3.13g sal				



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

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.
 P.º 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.cateringgonzalez.com
info@cateringgonzalez.com