













































Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Ensaladilla rusa <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	Macarrones con salsa carbonara [pavo, LECHE, cebolla, NATA líquida, maicena] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	Lentejas estofadas con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>
Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	<b>Tortilla francesa</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	Tortilla de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 
-	Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	-	-	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Plátano	Melón	Yogur 	Manzana
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	<b>Caracolas salteadas con tomate y atún</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	Gazpacho [tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, pepino] <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> 	Puchero de garbanzos con pollo [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de TRIGO y perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Hamburguesa de salmón (salmo salar) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Lomo adobado al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Tortilla de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 
-	Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	-	Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
<b>Manzana</b>	Plátano	Manzana	Yogur 	Sandía

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<p>Lasaña de carne <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 	<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p>	<p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b></p>	<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p>	<p>Aliño de pasta con atún (thunnus albacares/yellowfin) <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b></p> 
<p>Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 	<p>Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b></p> 	<p>Chuletas de pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b></p>	<p><b>Tortilla de calabacín</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 	<p>Salchichas de merluza (merluccius) en salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p> 
-	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b></p>	-	-	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Plátano	Manzana	Yogur 	Melón
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b></p>	<p>Ensaladilla rusa <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b></p> 	<p>Caracolas con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b></p> 	<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p>	<p>Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b></p>
<p><b>Salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p> 	<p>Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 	<p>Carrillada en salsa <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p> 	<p>Tortilla de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b></p> 	<p>Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 
-	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b></p>	<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b></p>	-	<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b></p>
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Pera	Plátano	Yogur 	Sandía
Día 30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>hnosGONZÁLEZ</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>María Reinoso Campos</b> Técnico Superior en Dietética</p>  </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>Departamento de Nutrición y Dietética</b> Telf. 955 80 68 75 nutricion@cateringgonzalez.com <a href="http://www.cateringgonzalez.com">http://www.cateringgonzalez.com</a></p> </div> </div>			
<p>Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b></p>				
<p>Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p> 				
<p>Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>				
Pan 				
<b>Manzana</b>				