











Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<b>Crema de zanahorias</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	<b>Puré de arroz, patata, calabaza, zanahoria, puerro y ternera</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	<b>Puré de patata, zanahoria, calabaza, tomate y pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	<b>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</b> <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>
<b>Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	<b>Carne mechada</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	<b>Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	<b>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	<b>Pinchito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 
-	<b>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	-	-	-
<b>Pan</b> <b>Pera</b>	<b>Pan integral</b> <b>Plátano</b>	<b>Pan</b> <b>Melón</b>	<b>Pan integral</b> <b>Yogur</b>	<b>Pan</b> <b>Manzana</b>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Crema de calabaza</b> <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>	<b>Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	<b>Gazpacho [tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, pepino]</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> 	<b>Puré de patata, zanahoria, calabaza y pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>
<b>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de TRIGO y perejil]</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>   	<b>Carne mechada</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	<b>Hamburguesa de merluza (merluccius) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	<b>Lomo de cerdo al horno</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	<b>Pinchito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 
-	<b>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	-	<b>Patatas panaderas [patata, cebolla]</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	-
<b>Pan</b> <b>Kiwi</b>	<b>Pan integral</b> <b>Plátano</b>	<b>Pan</b> <b>Manzana</b>	<b>Pan integral</b> <b>Yogur</b>	<b>Pan</b> <b>Sandía</b>

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<b>Crema de zanahorias</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Puré de arroz, patata, calabacín, puerro y pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	<b>Estofado de patatas con verduras</b> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	<b>Aliño de arroz</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	<b>Churrasquito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	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>	<b>Lomo de cerdo al horno</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	<b>Merluza (merluccius) en salsa de tomate [tomate, cebolla]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>
-	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	-	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Plátano	Manzana	Yogur	Melón
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Crema de siete verduras (sin judías verdes ni guisantes)</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	<b>Crema de zanahorias</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>	Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</b> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>
<b>Merluza (merluccius hubbsi) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet]</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Pinchito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	Carrillada en salsa <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	<b>Churrasquito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>
-	Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>	-	Tomate 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
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Sandía
Día 30				
<b>Puré de arroz, patata, calabaza, zanahoria, puerro y merluza</b> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>				
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>				
Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>				
Pan				
Kiwi				



**María Reinoso Campos**  
 Técnico Superior en Dietética

**Departamento de Nutrición y Dietética**

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringgonzalez.com

<http://www.cateringgonzalez.com>