




























Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Ensaladilla rusa (sin huevo) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Macarrones con salsa carbonara [pavo, LECHE, cebolla, NATA líquida, maicena] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO
Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Carne mechada FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 
-	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	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] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Caracolas salteadas con tomate y atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Gazpacho [tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, pepino] FORMA DE COCINADO: CRUDO 	Puchero de garbanzos con pollo [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO
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 	Carne mechada FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Hamburguesa de salmón (salmo salar) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 
-	Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Kiwi	Plátano	Manzana	Yogur 	Sandía

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<p>Macarrones con salsa carbonara [pavo, LECHE, cebolla, NATA líquida, maicena]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	<p>Salmorejo [tomate, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> 	<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	<p>Aliño de pasta con atún (thunnus albacares/yellowfin)</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 
<p>Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Bacalao (gadus morhua) al horno</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Chuletas de pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimienta roja y verde, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p>	<p>Lomo adobado al horno</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Salchichas de merluza (merluccius) en salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
-	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</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]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>	<p>Ensaladilla rusa (sin huevo)</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Caracolas con salsa de tomate</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	<p>Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>
<p>Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Pinchito de pollo</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p> 	<p>Carrillada en salsa</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Bacalao (Gadus morhua) al horno</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Varitas de merluza</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
-	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	-	<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Pera	Plátano	Yogur 	Sandía

Día 30
Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUIADO
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Pan 
Kiwi



María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética

Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
nutricion@cateringhgonzalez.com
<http://www.cateringhgonzalez.com>