

Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Ensaladilla rusa 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 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	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 	Tortilla francesa 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 	Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y 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 de soja 	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 verduras [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 	Tortilla francesa 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 de cerdo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y 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 de soja 	Sandía

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