

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 765 kcal, 23.4gr grasas de las cuales 4.8gr saturadas, 40.4gr proteínas, 84.6gr hidratos de carbono de los cuales 24.3gr azúcares, 1.1gr sal
4 Cocido de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa (1)(13)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 707 kcal, 26.5gr grasas de las cuales 6.4gr saturadas, 33.6gr proteínas, 74.2gr hidratos de carbono de los cuales 24.7gr azúcares, 1.6gr sal	5 Guiso de arroz con pollo Tilapia a la menier (4)(1) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 733.4 kcal, 16.9gr grasas de las cuales 3.2gr saturadas, 32.4gr proteínas, 108.1gr hidratos de carbono de los cuales 16.4gr azúcares, 1.3gr sal	6 Lasaña de pavo (1)(2)(3)(8) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 637.3 kcal, 20.4gr grasas de las cuales 3.9gr saturadas, 22.6gr proteínas, 84.6gr hidratos de carbono de los cuales 30.2gr azúcares, 1.8gr sal	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8) Pan integral (1) + yogur (2) 746.3 kcal, 41.3gr grasas de las cuales 14.7gr saturadas, 36.9gr proteínas, 51.1gr hidratos de carbono de los cuales 6.4gr azúcares, 0.6gr sal	8 Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Varitas de merluza con guarnición de lechuga (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada 704.6 kcal, 11gr grasas de las cuales 1.1gr saturadas, 25.6gr proteínas, 118.3gr hidratos de carbono de los cuales 20.6gr azúcares, 1.2gr sal
11 Arroz a la cubana Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada 704.9 kcal, 13.2gr grasas de las cuales 1.9gr saturadas, 27.1gr proteínas, 114gr hidratos de carbono de los cuales 16.5gr azúcares, 1.8gr sal	12 Puchero de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 755.2 kcal, 12.7gr grasas de las cuales 1.8gr saturadas, 32.2gr proteínas, 119.6gr hidratos de carbono de los cuales 18.3gr azúcares, 1.4gr sal	13 Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla de patatas (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 696 kcal, 20.3gr grasas de las cuales 4gr saturadas, 28.9gr proteínas, 95.6gr hidratos de carbono de los cuales 20.6gr azúcares, 0.6gr sal	14 Potaje de alubias con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2) 716.6 kcal, 14.4gr grasas de las cuales 4.4gr saturadas, 51.6gr proteínas, 84.2gr hidratos de carbono de los cuales 17.4 gr azúcares, 0.9gr sal	15 Canelones de atún (4)(1)(2)(5)(3)(8)(9)(10)(11)(6) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 690.4 kcal, 17.9gr grasas de las cuales 6.4gr saturadas, 29.9gr proteínas, 95.3gr hidratos de carbono de los cuales 34.5gr azúcares, 1.5gr sal
18 Crema de calabacín con queso (2) Albóndigas de pollo a la jardinera (1)(13)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 737.3 kcal, 32.3gr grasas de las cuales 10.5gr saturadas, 30.6gr proteínas, 76.7gr hidratos de carbono de los cuales 26.7gr azúcares, 1.5gr sal	19 Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 750.3 kcal, 36.2gr grasas de las cuales 7.3gr saturadas, 28.1gr proteínas, 74.5gr hidratos de carbono de los cuales 23.4gr azúcares, 1.8gr sal	20 Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Pavo al horno en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 760.3 kcal, 17.1gr grasas de las cuales 3gr saturadas, 30.9gr proteínas, 115.6gr hidratos de carbono de los cuales 24.9gr azúcares, 1.4gr sal	21 Guiso de arroz con magro de cerdo Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + yogur (2) 713.8 kcal, 20gr grasas de las cuales 4.6gr saturadas, 23.3gr proteínas, 106.5gr hidratos de carbono de los cuales 14.2gr azúcares, 1.3gr sal	22 Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 658.4 kcal, 16.7gr grasas de las cuales 3.1gr saturadas, 31gr proteínas, 87.1gr hidratos de carbono de los cuales 20.3gr azúcares, 0.7gr sal
25 Coditos con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Lomo de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada 787.4 kcal, 31.7gr grasas de las cuales 9.8gr saturadas, 35.5gr proteínas, 83.7gr hidratos de carbono de los cuales 19.7gr azúcares, 1.1gr sal	26 Lasaña de pavo (1)(2)(3)(8) Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 601.3 kcal, 21.8gr grasas de las cuales 5.5gr saturadas, 21.8gr proteínas, 74.8gr hidratos de carbono de los cuales 30.5gr azúcares, 0.9gr sal	27 Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13) Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada 683.3 kcal, 29gr grasas de las cuales 11.3gr saturadas, 37.2gr proteínas, 65.2gr hidratos de carbono de los cuales 19.3gr azúcares, 1.6gr sal	28 Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Salchichas de pollo en salsa de tomate (13) Pan integral (1) + yogur (2) 782.8 kcal, 16.6gr grasas de las cuales 4.6gr saturadas, 28.7gr proteínas, 126.9gr hidratos de carbono de los cuales 18.3gr azúcares, 1.9gr sal	29 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada 690.8 kcal, 15.9gr grasas de las cuales 3.2gr saturadas, 23.9gr proteínas, 103.3gr hidratos de carbono de los cuales 19.9gr azúcares, 0.8gr sal

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces


HNOS GONZÁLEZ

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

 María Reinoso Campos
 Técnico Superior en
 Dietética