

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Canelones de atún 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Tortilla de patatas con zanahoria salteada 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada
				649,3 kcal 23,1gr grasas de las cuales 6gr saturadas 23,6gr proteínas 97,7gr hidratos de carbono de los cuales 29,7gr azúcares 2gr sal
4	5	6	7	8
Guiso de arroz con magro de cerdo Bacalao con tomate 4,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso 2 Huevos a la bechamel con zanahoria salteada 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Fideuá 1,3,4 Churrosquitos de pollo al limón Pan integral 1 + yogur 2	Estofado de patatas con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada
627,7 kcal 13,4gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 30,6gr proteínas 107,9gr hidratos de carbono de los cuales 25gr azúcares 2gr sal	759 kcal 24,4gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 40,8gr proteínas 85,1gr hidratos de carbono de los cuales 26gr azúcares 1,5gr sal	630,5 kcal 19,6gr grasas de las cuales 7,1gr saturadas 21,3gr proteínas 107,3gr hidratos de carbono de los cuales 43,5gr azúcares 2gr sal	749,1 kcal 28gr grasas de las cuales 6,7gr saturadas 33gr proteínas 88,9gr hidratos de carbono de los cuales 10,3gr azúcares 1,5gr sal	655,1 kcal 28gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 17,3gr proteínas 91,6gr hidratos de carbono de los cuales 27,1gr azúcares 2gr sal
11	12	13	14	15
Crema de calabaza con pavo 8 Tilapia a la menier 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,3,2 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera en salsa 3,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao con zanahorias salteadas 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + yogur 2	Estofado de patatas con merluza y poto 4,6 Pavo al horno al ajillo 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada
630 kcal 18gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 37,9gr proteínas 97,2gr hidratos de carbono de los cuales 37,1gr azúcares 2gr sal	751,7 kcal 48,8gr grasas de las cuales 14,1gr saturadas 19,6gr proteínas 58,4gr hidratos de carbono de los cuales 25,5gr azúcares 2gr sal	692,3 kcal 21,7gr grasas de las cuales 4gr saturadas 34,7gr proteínas 92,6gr hidratos de carbono de los cuales 27gr azúcares 2gr sal	728,4 kcal 25,8gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 19,8gr proteínas 102,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,7gr azúcares 2gr sal	638,1 kcal 30,6gr grasas de las cuales 5,5gr saturadas 35,3gr proteínas 68,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,5gr azúcares 2gr sal
18	19	20	21	22
Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Churrosquitos de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Canelones de carne 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Huevos a la bechamel 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con merluza 4 Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8 Pan integral 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con zanahorias salteadas 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada
744,3 kcal 20,6gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 17,3gr proteínas 133,1gr hidratos de carbono de los cuales 24,2gr azúcares 2gr sal	760,4 kcal 26,4gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 36,8gr proteínas 82,9gr hidratos de carbono de los cuales 20,9gr azúcares 1,4gr sal	756,4 kcal 36,4gr grasas de las cuales 16,2gr saturadas 27,1gr proteínas 91,1gr hidratos de carbono de los cuales 26,3gr azúcares 2gr sal	542,7 kcal 23,3gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 28gr proteínas 52,2gr hidratos de carbono de los cuales 16,3gr azúcares 2gr sal	764,6 kcal 25,6gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 39,5gr proteínas 68,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,7gr azúcares 2gr sal
25	26	27	28	29
Crema de siete verduras con pollo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,3,2 Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias salteadas 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con merluza y poto 4,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con pavo 8 Tilapia al horno al ajillo 4 Pan integral 1 + yogur 2	Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada
646,6 kcal 28,1gr grasas de las cuales 7,1gr saturadas 16,1gr proteínas 90,5gr hidratos de carbono de los cuales 29,9gr azúcares 2gr sal	667,2 kcal 29,5gr grasas de las cuales 13,2gr saturadas 18,6gr proteínas 80,4gr hidratos de carbono de los cuales 30,9gr azúcares 2gr sal	634,1 kcal 31,6gr grasas de las cuales 10,2gr saturadas 26,6gr proteínas 73,8gr hidratos de carbono de los cuales 29,4gr azúcares 1,7gr sal	738,3 kcal 21,3gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 35gr proteínas 102,5gr hidratos de carbono de los cuales 10,1gr azúcares 2gr sal	703,5 kcal 23,8gr grasas de las cuales 5gr saturadas 34,1gr proteínas 93,4gr hidratos de carbono de los cuales 27,4gr azúcares 2gr sal

ALÉRGICOS: 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



María Reinoso Campos
Dietista-Nutricionista
Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cateringghonzalez.com