

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5   |
| <b>Crema de zanahorias con pollo</b><br><b>Tortilla de patatas con arroz salteado 3</b><br>Pan 1 + yogur 2                               | <b>Estofado de patatas con merluza 4</b><br><b>Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada  | <b>Guiso de arroz con pollo</b><br><b>Buñuelos de bacalao 4,1,5,2,3,8</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada  | <b>Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11</b><br><b>Lomo de cerdo en salsa</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada   | <b>Potaje de garbanzos con verduras y chorizo 1,2,3,13</b><br><b>Tortilla francesa con atún con guarnición de ensalada 3,4</b><br>Pan 1 + yogur 2 |
| 641,2 kcal 28,6gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas 25,2gr proteínas 83,7gr hidratos de carbono de los cuales 25,1gr azúcares 2gr sal | 630,6 kcal 23,3gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 27gr proteínas 93,5gr hidratos de carbono de los cuales 34,8gr azúcares 2gr sal          | 730,4 kcal 22,7gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 16,2gr proteínas 123,5gr hidratos de carbono de los cuales 20gr azúcares 2gr sal                     | 729,1 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,5gr saturadas 27,5gr proteínas 99,8gr hidratos de carbono de los cuales 26,9gr azúcares 2gr sal                               | 764,8 kcal 41,3gr grasas de las cuales 9gr saturadas 43,7gr proteínas 57,4gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 2gr sal              |
| 8  | 9   | 10  | 11   | 12  |
| <b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b><br><b>Merluza con tomate 4,5,6</b><br>Pan 1 + yogur 2   | <b>Lentejas estofadas con pollo</b><br><b>Lomo adobado a la plancha 2,8</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                       | <b>Crema de calabacín con queso 2</b><br><b>Huevos a la bechamel rebozados con zanahoria salteada 1,13,3,2,5,6,4,8</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada | <b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b><br><b>Empanadillas de atún con guarnición de ensalada 4,1,5,3,8,2,10,6</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada | <b>Fideuá 1,3,8,11,4</b><br><b>Churrusquito de pollo al limón</b><br>Pan 1 + yogur 2  |
| 630,9 kcal 19,7gr grasas de las cuales 4,8gr saturadas 30gr proteínas 96,1gr hidratos de carbono de los cuales 12,7gr azúcares 2gr sal   | 650,3 kcal 20,5gr grasas de las cuales 4,2gr saturadas 38,5gr proteínas 84gr hidratos de carbono de los cuales 28,5gr azúcares 2gr sal          | 649,1 kcal 21,7gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas 21,3gr proteínas 107,3gr hidratos de carbono de los cuales 43,5gr azúcares 2gr sal                   | 664,9 kcal 28,3gr grasas de las cuales 7,2gr saturadas 18gr proteínas 92,3gr hidratos de carbono de los cuales 27,8gr azúcares 2gr sal                                 | 751,1 kcal 29,7gr grasas de las cuales 7gr saturadas 34,3gr proteínas 94,8gr hidratos de carbono de los cuales 11,1gr azúcares 1,6gr sal          |
| 15   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| <b>Lasaña de carne 1,2,3</b><br><b>Limanda a la menier 4,1</b><br>Pan 1 + yogur 2  | <b>Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6</b><br><b>Tortilla francesa con queso 3,2</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada       | <b>Puchero de garbanzos con pollo</b><br><b>Hamburguesa mixta en salsa de verduras 8,13</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                            | <b>Crema de calabaza con pollo</b><br><b>Varitas de merluza con arroz salteado 4,1</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                                   | <b>Estofado de patatas con merluza 4</b><br><b>Lomo de cerdo al horno al ajillo</b><br>Pan 1 + yogur 2  |
| 731 kcal 32gr grasas de las cuales 5,1gr saturadas 20,8gr proteínas 60,1gr hidratos de carbono de los cuales 9gr azúcares 1,2gr sal      | 725,3 kcal 36gr grasas de las cuales 4,7gr saturadas 18,6gr proteínas 91,3gr hidratos de carbono de los cuales 19,2gr azúcares 2gr sal          | 765,9 kcal 18,1gr grasas de las cuales 1,6gr saturadas 46,6gr proteínas 93,5gr hidratos de carbono de los cuales 25,4gr azúcares 1,7gr sal                  | 714,9 kcal 26,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 27,4gr proteínas 101,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,3gr azúcares 1,9gr sal                            | 691,8 kcal 47,3gr grasas de las cuales 16,1gr saturadas 32gr proteínas 47,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 1,5gr sal         |
| 22   | 23  | 24  | 25   | 26  |
| <b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8</b><br>Pan 1 + yogur 2                            | <b>Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13</b><br><b>Croquetas de pollo 1,8,2,5,3,4,9,10,11,6</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada | <b>Crema de siete verduras con pollo</b><br><b>Merluza al horno en salsa casera amarilla 4</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                         | <b>Potaje de alubias con verduras</b><br><b>Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada                                | <b>Macarrones con salsa boloñesa 1,3,8,11</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada 3</b><br>Pan 1 + yogur 2            |
| 736 kcal 19,9gr grasas de las cuales 5,9gr saturadas 22,1gr proteínas 129,8gr hidratos de carbono de los cuales 17,9gr azúcares 2gr sal  | 745,4 kcal 27,4gr grasas de las cuales 6gr saturadas 31,2gr proteínas 97,4gr hidratos de carbono de los cuales 26,8gr azúcares 2gr sal          | 629,2 kcal 15,5gr grasas de las cuales 2,9gr saturadas 36,4gr proteínas 106,8gr hidratos de carbono de los cuales 49,3gr azúcares 1,9gr sal                 | 722 kcal 23,8gr grasas de las cuales 4,5gr saturadas 39,4gr proteínas 86,2gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares 2gr sal                                 | 761,1 kcal 27,6gr grasas de las cuales 9gr saturadas 35,2gr proteínas 102,2gr hidratos de carbono de los cuales 10,2gr azúcares 2gr sal           |
| 29   | 30  | 31  |  |   |
| <b>Coditos con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4</b><br><b>Salchichas de pollo en salsa 13</b><br>Pan 1 + yogur 2                        | <b>Puchero de garbanzos con pollo</b><br><b>Tortilla de patatas con arroz salteado 3</b><br>Pan integral 1 + fruta fresca de temporada          | <b>Crema de zanahorias con merluza 4</b><br><b>Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6</b><br>Pan 1 + fruta fresca de temporada                               |  |   |
| 692 kcal 21,4gr grasas de las cuales 6,2gr saturadas 49,2gr proteínas 89,7gr hidratos de carbono de los cuales 13,3gr azúcares 2gr sal   | 741,4 kcal 17,4gr grasas de las cuales 2,8gr saturadas 33,5gr proteínas 115,2gr hidratos de carbono de los cuales 21,6gr azúcares 2gr sal       | 633,8 kcal 26,7gr grasas de las cuales 6,8gr saturadas 14,6gr proteínas 92,4gr hidratos de carbono de los cuales 33,3gr 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@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)