

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			<b>Estofado de patatas con merluza 4</b> <b>Pollo al ajillo 8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo en salsa casera amarilla con guisantes 4</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
			454.74 Kcal, 16.08gr grasas de las cuales 2.62gr saturadas, 26.73gr proteínas, 53.18gr hidratos de carbono de los cuales 13.91gr azúcares, 0.73gr sal	433.25 Kcal, 15.62gr grasas de las cuales 4.84gr saturadas, 17.59gr proteínas, 53.31gr hidratos de carbono de los cuales 6.37gr azúcares, 0.41gr sal
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11</b> <b>Churrasquito de pollo al limón</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	<b>Crema de calabaza con pollo</b> <b>Tilapia a la menier con guarnición de arroz salteado 4,1</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con chorizo 1,2,3,13</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de ensalada 3</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Guiso de arroz con pollo</b> <b>Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con verduras</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
434.21 Kcal, 12.69gr grasas de las cuales 2.15gr saturadas, 17.39gr proteínas, 61.24gr hidratos de carbono de los cuales 15.03gr azúcares, 0.84gr sal	639.1 kcal 25,5gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 16gr proteínas 97,5gr hidratos de carbono de los cuales 33,4gr azúcares 2gr sal	447.36 Kcal, 15.62gr grasas de las cuales 3.01gr saturadas, 24.64gr proteínas, 52.11gr hidratos de carbono de los cuales 17.53gr azúcares, 0.97gr sal	431.64 Kcal, 14.64gr grasas de las cuales 3.04gr saturadas, 11.94gr proteínas, 61.86gr hidratos de carbono de los cuales 7.59gr azúcares, 0.79gr sal	435.18 Kcal, 27.10gr grasas de las cuales 3.47gr saturadas, 11.36gr proteínas, 43.58gr hidratos de carbono de los cuales 16.42gr azúcares, 0.58gr sal
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pollo a la plancha en salsa casera</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con magro de cerdo</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín 3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Crema de calabacín con queso 2</b> <b>Empanadillas de atún con guarnición de ensalada 4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Albóndigas de cerdo a la jardinera 1,13</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11</b> <b>Huevos a la bechamel con zanahorias salteadas 1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
450.75 Kcal, 10.58gr grasas de las cuales 1.61gr saturadas, 8.93gr proteínas, 78.76gr hidratos de carbono de los cuales 18.76gr azúcares, 0.57gr sal	449.88 Kcal, 14.02gr grasas de las cuales 2.53gr saturadas, 24.02gr proteínas, 61.34gr hidratos de carbono de los cuales 17.53gr azúcares, 0.74gr sal	454.55 Kcal, 21.04gr grasas de las cuales 6.38gr saturadas, 10.44gr proteínas, 61.78gr hidratos de carbono de los cuales 20.88gr azúcares, 0.79gr sal	434.14 Kcal, 12.95gr grasas de las cuales 3.25gr saturadas, 25.42gr proteínas, 49.55gr hidratos de carbono de los cuales 9.86gr azúcares, 0.7gr sal	445.53 Kcal, 12.79gr grasas de las cuales 4.15gr saturadas, 16.86gr proteínas, 70.92gr hidratos de carbono de los cuales 17.79gr azúcares, 0.9gr sal
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Crema de calabaza con merluza 4</b> <b>Lomo adobado a la plancha con patatas 2,8</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> <b>Buñuelos de bacalao 4,1,5,3,8,2</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Estofado de patatas con verduras</b> <b>Pinchitos de pollo con zanahorias salteadas</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Coditos con salsa de tomate y orégano 1,3,8,11</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de ensalada 3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13</b> <b>Merluza en salsa casera amarilla 4</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
452.18 Kcal, 15.51gr grasas de las cuales 3.14gr saturadas, 20.33gr proteínas, 56.60gr hidratos de carbono de los cuales 21.69gr azúcares, 0.81gr sal	439.67 Kcal, 14.64gr grasas de las cuales 2.24gr saturadas, 10.67gr proteínas, 71.11gr hidratos de carbono de los cuales 12.78gr azúcares, 0.59gr sal	435.38 Kcal, 17.32gr grasas de las cuales 3.41gr saturadas, 21.08gr proteínas, 56.53gr hidratos de carbono de los cuales 22.45gr azúcares, 0.69gr sal	426.04 Kcal, 13.13gr grasas de las cuales 3.20gr saturadas, 15.36gr proteínas, 60.23gr hidratos de carbono de los cuales 8.91gr azúcares, 0.72gr sal	437.03 Kcal, 9.24gr grasas de las cuales 1.56gr saturadas, 26.78gr proteínas, 62.70gr hidratos de carbono de los cuales 21.19gr azúcares, 0.71gr sal
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Canelones de carne 1,2,3,8</b> <b>Tortilla francesa 3</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Croquetas de pollo 1,8,2,5,3,4,9,10,11,6</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Crema de zanahorias con pollo</b> <b>Bacalao en salsa 4,6</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Carne con tomate</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Varitas de merluza con patatas 4,1</b> Pan <b>1</b> + yogur <b>2</b>
454.44 Kcal, 8.52gr grasas de las cuales 2.32gr saturadas, 21.96gr proteínas, 77.88gr hidratos de carbono de los cuales 24.59gr azúcares, 0.83gr sal	454.31 Kcal, 16.56gr grasas de las cuales 3.17gr saturadas, 17.97gr proteínas, 56.48gr hidratos de carbono de los cuales 12.48gr azúcares, 0.99gr sal	422.1 kcal 14,3gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 20,5gr proteínas 56gr de hidratos de carbono de los cuales 16,5gr azúcares 1gr sal	443.95 Kcal, 14.35gr grasas de las cuales 2.72gr saturadas, 17.41gr proteínas, 70.30gr hidratos de carbono de los cuales 23.53gr azúcares, 0.93gr sal	413.71 Kcal, 12.84gr grasas de las cuales 1.74gr saturadas, 20.93gr proteínas, 49.56gr hidratos de carbono de los cuales 11.85gr azúcares, 0.95gr sal

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



**María Reinoso Campos**  
Dietista-Nutricionista  
Departamento de Nutrición y Dietética  
[nutricion@cateringgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringgonzalez.com)