

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Lentejas Estofadas con verduras Lomo de Cerdo a la plancha Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Ensalada de pastaA:1,3,4,5,13 T:3,6,8,11 Tilapia al horno en salsa casera amarillaA:4,10 T:5,6 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Estofado de patatas con merluzaA:4 T:5,6 Pollo en salsa de verduras Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla FrancesaA:3 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2
7	8	9	10	11
Pasta con salsa de tomateA:1 T:3,8,11 Bacalao al hornoA:4 T:6 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2	Potaje de Alubias con pollo Tortilla FrancesaA:3 Guarnición de ensalada Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Crema de zanahorias con pavoA:8 Merluza a la menierA:1,4 T:5,6 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla FrancesaA:3 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Pollo en salsa Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2
14	15	16	17	18
Crema de brócoli Tortilla FrancesaA:3 Zanahorias salteadas Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2	Arroz a la marinera con merluzaA:4 T:5 Lomo de cerdo en salsa verdeA:1,13 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Tilapia en salsaA:4 Guisantes Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Pasta con salsa de tomate y atúnA:1,4 T:3,8,11 Tortilla FrancesaA:3 Guarnición de ensalada Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Lentejas Estofadas con verduras Churrasquito de pollo en salsa de tomate Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2
21	22	23	24	25
Puchero de garbanzos con verduras Merluza al hornoA:4 T:5 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2	Crema de siete verduras con pollo Churrasquito de pollo en salsa de verduras Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Pasta con salsa boloñesaA:1 T:3,8,11 Tortilla FrancesaA:3 Guarnición de ensalada Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Lentejas Estofadas con verduras Tilapia a la menierA:1,4 T:5,6 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Guiso de arroz con pollo Pavo en salsa caseraA:13 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2
28	29	30		
Crema de calabacín con pavoA:8 Pollo al horno Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Yogur desnatadoA:2	Arroz con salsa de tomate Tortilla FrancesaA:3 Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada	Estofado de patatas con merluzaA:4 T:5,6 Carne en salsa Pan integralA:1 T:2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Fruta de temporada		

“A”: Alérgenos, “T”: Trazas, 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



Conchi Puntas Fernández

Dietista-Nutricionista

Departamento de Nutrición y Dietética

nutricion@cateringhgonzalez.com