hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL NOVIEMBRE 2026 Colegios Línea Caliente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3**	**4**	**5**	**6**
Crema de siete verduras con pollo **Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6** Pan 1 + yogur 2	**Puchero de garbanzos con verduras** **Churrasquito de pollo al limón con patatas** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Arroz con salsa de tomate** **Abadejo a la menier 4,1** Pan 1 + fruta fresca de temporada	**Lentejas estofadas con pollo** **Tortilla de patatas con guarnición de ensalada 3** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Fideuá 1,3,8,11,4** **Pavo a la plancha en salsa casera 8** Pan 1 + yogur 2
650,6 kcal 32,6gr grasas de las cuales 9,8gr saturadas 20,2gr proteínas 78,2gr hidratos de carbono de los cuales 17,7gr azúcares 2gr sal	734,5 kcal 27,5gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 39,3gr proteínas 85,4gr hidratos de carbono de los cuales 10,5gr azúcares 1,2gr sal	708,3 kcal 17gr grasas de las cuales 2,5gr saturadas 26,7gr proteínas 124,3gr hidratos de carbono de los cuales 23,7gr azúcares 1,7gr sal	638,1 kcal 17,3gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 29,3gr proteínas 97,8gr hidratos de carbono de los cuales 27,9gr azúcares 2gr sal	638,9 kcal 19,4gr grasas de las cuales 4,9gr saturadas 25,4gr proteínas 101,4gr hidratos de carbono de los cuales 19,7gr azúcares 2gr sal
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de brócoli con queso 2 **Buñuelos de bacalao con arroz salteado 4,1,5,3,8,2** Pan 1 + yogur 2	**Potaje de alubias con verduras** **Pavo en salsa de tomate 8** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Guiso de arroz con pollo** **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de ensalada 3** Pan 1 + fruta fresca de temporada	**Estofado de patatas con merluza 4** **Magro de cerdo en salsa con guisantes** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Pasta con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4** **Merluza en salsa al limón 4,6** Pan 1 + yogur 2
724,9 kcal 30,2gr grasas de las cuales 7,7gr saturadas 22,2gr proteínas 99,9gr hidratos de carbono de los cuales 11,8gr azúcares 2gr sal	630,6 kcal 16,3gr grasas de las cuales 3gr saturadas 37,8gr proteínas 84,3gr hidratos de carbono de los cuales 29,3gr azúcares 2gr sal	689,9 kcal 18,8gr grasas de las cuales 3,3gr saturadas 21,9gr proteínas 120,7gr hidratos de carbono de los cuales 23,7gr azúcares 2gr sal	633,4 kcal 28gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 28,3gr proteínas 77,1gr hidratos de carbono de los cuales 29,9gr azúcares 1,8gr sal	642,4 kcal 23,3gr grasas de las cuales 5,5gr saturadas 38gr proteínas 82,6gr hidratos de carbono de los cuales 13,4gr azúcares 2gr sal
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arroz con salsa de tomate **Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa casera 13** Pan 1 + yogur 2	**Crema de zanahorias con pavo 8** **Tortilla de patatas con guarnición de ensalada 3** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Puchero de garbanzos con pollo** **Bacalao con salsa de tomate 4,6** Pan 1 + fruta fresca de temporada	**Pasta con salsa boloñesa 1,3,8,11** **Tortilla francesa con guarnición de ensalada 3** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Lentejas estofadas con verduras** **Pavo al ajillo 8** Pan 1 + yogur 2
754 kcal 31gr grasas de las cuales 7,6gr saturadas 23,6gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 14,1gr azúcares 2gr sal	635,1 kcal 21,1gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 21,9gr proteínas 102,7gr hidratos de carbono de los cuales 40gr azúcares 2gr sal	654,8 kcal 11gr grasas de las cuales 1,4gr saturadas 46,6gr proteínas 96,7gr hidratos de carbono de los cuales 27,3gr azúcares 1,6gr sal	742,3 kcal 37,4gr grasas de las cuales 7,3gr saturadas 26,3gr proteínas 80,6gr hidratos de carbono de los cuales 16,6gr azúcares 2gr sal	744 kcal 33,4gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas 49,3gr proteínas 67,2gr hidratos de carbono de los cuales 11,6gr azúcares 1,7gr sal
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Estofado de patatas con pollo **Varitas de merluza 4,1** Pan 1 + yogur 2	**Pasta con salsa de tomate 1,3,8,11** **Churrasquito de pollo en salsa de calabaza** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Potaje de alubias con verduras** **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de ensalada 3** Pan 1 + fruta fresca de temporada	**Canelones de carne 1,3,2,8,13** **Tilapia al horno en salsa verde 4,1,13** Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	**Guiso de arroz a la marinera con merluza 4,6** **Lomo de cerdo adobado guisado 2,8** Pan 1 + yogur 2
629,6 kcal 30gr grasas de las cuales 6,4gr saturadas 31,3gr proteínas 71,8gr hidratos de carbono de los cuales 11,4gr azúcares 2gr sal	660,7 kcal 18gr grasas de las cuales 3,4gr saturadas 29,4gr proteínas 105,8gr hidratos de carbono de los cuales 28,8gr azúcares 2gr sal	649,9 kcal 18gr grasas de las cuales 3,1gr saturadas 32,3gr proteínas 92,3gr hidratos de carbono de los cuales 25,9gr azúcares 2gr sal	748,5 kcal 42,6gr grasas de las cuales 16,1gr saturadas 33,3gr proteínas 69,7gr hidratos de carbono de los cuales 20,3gr azúcares 2gr sal	754,2 kcal 41,1gr grasas de las cuales 13,4gr saturadas 29,1gr proteínas 77,9gr hidratos de carbono de los cuales 8,9gr azúcares 1,5gr sal
30				
Pasta con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 **Huevos a la bechamel 1,13,3,2,5,6,4,8** Pan 1 + yogur 2				
676 kcal 20,3gr grasas de las cuales 6,1gr saturadas 28,1gr proteínas 106,6gr hidratos de carbono de los cuales 19,7gr azúcares 2gr sal				

ALÉRGENOS: 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