




22			23			24			25			26		
<p>Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>			<p>Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			<p>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>		
<p>Hamburguesa de ternera guisada en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p>			<p>Gallineta (Helicolenus dactylopterus) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Potaje de alubias con pollo, patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		
<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>			<p>Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			-			-			<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		
Pan			Pan integral			Pan			Pan integral			Pan		
Manzana			Mandarina			Pera			Manzana			Plátano		
22-feb	KCAL	481,316	grasas (g)	20,384	grasas saturadas (g)	5,9	carbohidratos (g)	56,146	azúcares (g)	1,8	proteínas (g)	17,844	sal (g)	0,8098
23-feb	KCAL	433,507	grasas (g)	10,676	grasas saturadas (g)	1,7	carbohidratos (g)	64,686	azúcares (g)	0,5	proteínas (g)	18,4036	sal (g)	0,8943
24-feb	KCAL	477,786	grasas (g)	15,2763	grasas saturadas (g)	2,7604	carbohidratos (g)	64,8006	azúcares (g)	0,102	proteínas (g)	19,1597	sal (g)	0,8173
25-feb	KCAL	435,259	grasas (g)	19,77	grasas saturadas (g)	3,056	carbohidratos (g)	49,7936	azúcares (g)	1,2861	proteínas (g)	13,7261	sal (g)	0,8356
26-feb	KCAL	448,476	grasas (g)	16,1179	grasas saturadas (g)	3,1039	carbohidratos (g)	64,496	azúcares (g)	1,18	proteínas (g)	16,704	sal (g)	0,9224
1			2			3			4			5		
<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p>Espirales con salsa boloñesa de pavo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>			<p>Estofado de patatas con merluza y pota (merluccius hubbsi) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			<p>Crema de calabacín [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>		
<p>Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Hamburguesa de salmón (salmo salar) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Arroz salteado con salsa de tomate y taquitos de pavo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>			<p>Pollo a la jardinera [pimiento rojo, pimienta verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		
<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>			<p>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO </p>			<p>Lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			-			<p>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO </p>		
Pan			Pan integral			Pan			Pan integral			Pan		
Pera			Manzana			Mandarina			Yogur			Plátano		
01-mar	KCAL	541,965	grasas (g)	18,6499	grasas saturadas (g)	3,2576	carbohidratos (g)	73,1032	azúcares (g)	1,9636	proteínas (g)	19,3791	sal (g)	1,2072
02-mar	KCAL	464,73	grasas (g)	15,6215	grasas saturadas (g)	2,7141	carbohidratos (g)	59,065	azúcares (g)	0,81	proteínas (g)	21,2725	sal (g)	0,8337
03-mar	KCAL	531,393	grasas (g)	20,805	grasas saturadas (g)	3,6355	carbohidratos (g)	69,212	azúcares (g)	0,74	proteínas (g)	15,9901	sal (g)	1,0405
04-mar	KCAL	480,48	grasas (g)	503,5	grasas saturadas (g)	3,7793	carbohidratos (g)	72,779	azúcares (g)	6,455	proteínas (g)	18,48	sal (g)	0,93
05-mar	KCAL	447,4575	grasas (g)	17,4873	grasas saturadas (g)	3,1979	carbohidratos (g)	52,209	azúcares (g)	0,125	proteínas (g)	19,6594	sal (g)	0,6469

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ecológica.

N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648

8		9				10			11			12		
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 				Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 			Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 			Arroz campero [cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria, tomate, champiñones] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 				Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			Potaje de alubias con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 			Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-				Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO			-			-		
Pan 		Pan integral 				Pan 			Pan integral 			Pan 		
Manzana		Pera				Mandarina			Yogur 			Plátano		
08-mar	KCAL	486,846	grasas (g)	15,6252	grasas saturadas (g)	3,0724	carbohidratos (g)	73,219	azúcares (g)	1,18	proteínas (g)	18,4584	sal (g)	0,946
09-mar	KCAL	437,73	grasas (g)	18,07	grasas saturadas (g)	2,7	carbohidratos (g)	49,4	azúcares (g)	0	proteínas (g)	18,72	sal (g)	0,8331
10-mar	KCAL	490,866	grasas (g)	15,694	grasas saturadas (g)	2,9228	carbohidratos (g)	68,0626	azúcares (g)	0,102	proteínas (g)	18,2716	sal (g)	0,7726
11-mar	KCAL	409,879	grasas (g)	17,8262	grasas saturadas (g)	4,2	carbohidratos (g)	45,0106	azúcares (g)	6,6611	proteínas (g)	16,7496	sal (g)	0,902
12-mar	KCAL	465,683	grasas (g)	14,0573	grasas saturadas (g)	2,5446	carbohidratos (g)	66,475	azúcares (g)	0,64	proteínas (g)	17,392	sal (g)	0,7344
15		16				17			18			19		
Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de calabaza [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 				Arroz tres delicias [guisantes, cebolla, zanahoria, huevo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 			Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 			Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Lomo de cerdo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO				Hamburguesa merluza y jibia al horno (merluccius hubbsi) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 			Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		
Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas panaderas al horno [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 				-			-			Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		
Pan 		Pan integral 				Pan 			Pan integral 			Pan 		
Manzana		Pera				Mandarina			Yogur 			Plátano		
15-mar	KCAL	505,526	grasas (g)	15,9755	grasas saturadas (g)	3,0465	carbohidratos (g)	73,231	azúcares (g)	0,91	proteínas (g)	16,499	sal (g)	0,9204
16-mar	KCAL	462,66	grasas (g)	17,91	grasas saturadas (g)	3,7179	carbohidratos (g)	54,66	azúcares (g)	1,08	proteínas (g)	19,565	sal (g)	0,9637
17-mar	KCAL	499,201	grasas (g)	11,1493	grasas saturadas (g)	1,9233	carbohidratos (g)	80,646	azúcares (g)	1	proteínas (g)	17,8829	sal (g)	0,6435
18-mar	KCAL	432,719	grasas (g)	22,5072	grasas saturadas (g)	4,8591	carbohidratos (g)	44,7026	azúcares (g)	6,1586	proteínas (g)	12,4406	sal (g)	0,8942
19-mar	KCAL	537,965	grasas (g)	18,6499	grasas saturadas (g)	3,264	carbohidratos (g)	71,8232	azúcares (g)	1,9636	proteínas (g)	19,6991	sal (g)	1,2072

Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. / Toda la fruta ofrecida es fresca.

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú.

Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.



El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ecológica.

N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648