

























26-04	27-04	28-04	29-04	30-04
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Crema de calabaza [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] 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 	Coditos con boloñesa [tomate, cebolla, carne picada de cerdo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Merluza (merluccius hubbsi) a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Lentejas estofadas con chorizo patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO     	Hamburguesa de salmón (salmo salar) con picada verde [ajo, perejil, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	-	-	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Mandarina	Pera	Manzana	Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	481,32	435,17	477,79	443,78	474,1
Grasas (gr)	20,38	10,1	15,28	19,32	16,12
Proteínas (gr)	17,84	18,69	19,16	14,63	16,7
Hidratos de carbono (gr)	56,15	66,34	64,8	64,5	64,5

03-05	04-05	05-05	06-05	07-05
Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Macarrones con tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO   	Gazpacho [tomate, pimiento verde, cebolla, pepino, ajo] FORMA DE COCINADO: CRUDO  	Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Ragout de pavo al ajillo [ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Bacalao (gadus morhua) a la parmentier [patata, ajo, perejil, harina de trigo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO    	Churrasquito de pollo a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Albóndigas de merluza (merluccius hubbsi) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO     
Lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Manzana	Mandarina	Yogur 	Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	522,43	466,39	534,19	436,07	447,46
Grasas (gr)	18,6	15,04	21,03	9,54	17,49
Proteínas (gr)	19,03	21,56	16,34	12,36	19,66
Hidratos de carbono (gr)	68,83	60,72	68,93	74,33	52,21

*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

10-05	11-05	12-05	13-05	14-05
Macarrones a la napolitana [tomate, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Crema de calabacín [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Arroz campero [cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria, tomate, champiñones] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 	Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO
Fogonero (Pollachius virens) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Jamoncitos de pollo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Merluza (merluccius hubbsi) a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO
Pan Manzana	Pan integral Pera	Pan Mandarina	Pan integral Yogur	Pan Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	512,47	439,39	357,3	473,78	465,68
Grasas (gr)	15,63	17,49	11,47	22,94	14,06
Proteínas (gr)	18,46	19,01	16,47	18,52	17,39
Hidratos de carbono (gr)	73,22	51,05	46,3	48,07	66,47

17-05	18-05	19-05	20-05	21-05
Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes , zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Salmorejo [tomate, pan , ajo] FORMA DE COCINADO: CRUDO 	Lasaña de ternera [tomate, queso , leche , cebolla] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
Pinchitos de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Merluza (merluccius hubbsi) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Lentejas estofadas con chorizo, patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Bacalao (gadus morhua) con salsa de tomate [cebolla, tomate triturado] FORMA DE COCINADO: GUISADO
Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	-
Pan Manzana	Pan integral Pera	Pan Mandarina	Pan integral Yogur	Pan Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	508,33	445,22	517,16	480,3	518,43
Grasas (gr)	16,21	14,33	12,22	23,4	18,6
Proteínas (gr)	16,85	21,81	18,35	13,2	19,35
Hidratos de carbono (gr)	72,95	56,33	82,67	54,04	67,55

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.

*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)



ECO.

El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648