

# Menú BASAL INFANTIL CICLO 2 OCTUBRE 2022

3	4	5	6	7
<b>Crema de calabaza</b> <b>Estofado de patatas con potón y verduras (4,6)</b> <i>[tomate, zanahoria, berenjena]</i> Agua + pan (1) + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate y maíz</b> Agua + pan integral (1) + pera	<b>Crema vichyssoise [puerro, cebolla]</b> <b>Tilapia al horno a la menier con guarnición de arroz salteado (4,1)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahorias]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3)</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina
384,08 kcal, 9,32gr grasas, 10,56gr proteínas, 63,61gr hidratos de carbono	509,1 kcal, 17,76gr grasas, 17,14gr proteínas, 69,15gr hidratos de carbono	548,41 kcal, 22,12gr grasas, 20gr proteínas, 66,78gr hidratos de carbono	427,31 kcal, 18,91gr grasas, 18,19gr proteínas, 45,79gr hidratos de carbono	500,6 kcal, 16,58gr grasas, 18,77gr proteínas, 68,14gr hidratos de carbono
10	11	12 FESTIVO	13	14
<b>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + manzana	<b>Gazpachuelo con pollo [patata, huevo, pollo] (3)</b> <b>Espirales salteadas con pisto de verduras</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</i> Agua + pan integral (1) + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Bacalao encebollado con guarnición de patatas (4)(6)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahorias]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3)</b> Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Crema de calabaza</b> <b>Pavo al limón con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + mandarina
507,05 kcal, 16,47gr grasas, 14,78gr proteínas, 73,85gr hidratos de carbono	459,01 kcal, 12,67gr grasas, 15,28gr proteínas, 69,99gr hidratos de carbono	481,79 kcal, 21,88gr grasas, 19,87gr proteínas, 50,87gr hidratos de carbono	444,63 kcal, 18,58gr grasas, 17,83gr proteínas, 50,93gr hidratos de carbono	446,61 kcal, 16,85gr grasas, 16,78gr proteínas, 56,28gr hidratos de carbono
17	18	19	20	21
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún aliñada con AOVE* y sal yodada (4)</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera	<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas panaderas (4)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria y tomate]</b> <b>Tortilla francesa con atún con guarnición de tomate natural (3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3)</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> Agua + pan (1) + mandarina
565,5 kcal, 19,5gr grasas, 16,31gr proteínas, 79,95gr hidratos de carbono	373,35 kcal, 12,5gr grasas, 13,68gr proteínas, 50,82gr hidratos de carbono	505,34 kcal, 14,64gr grasas, 17,78gr proteínas, 74,47gr hidratos de carbono	464,64 kcal, 23,25gr grasas, 19,77gr proteínas, 43,77gr hidratos de carbono	464,84 kcal, 12,78gr grasas, 17,99gr proteínas, 68,13gr hidratos de carbono
24	25	26	27	28
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> <i>[zanahoria, pimienta verde y calabaza]</i> Agua + pan integral (1) + pera	<b>Espirales salteadas con pisto de verduras</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</i> <b>Abadejo al ajoarriero con guarnición de patatas al horno [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[tomate, zanahoria, berenjena] (4)(6)</i> <b>Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo]</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Crema de calabaza</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina
498,05 kcal, 18,8gr grasas, 13,81gr proteínas, 67,49gr hidratos de carbono	527,15 kcal, 21,28gr grasas, 15,76gr proteínas, 67,55gr hidratos de carbono	503,17 kcal, 10,88gr grasas, 22,78gr proteínas, 77,74gr hidratos de carbono	416,35 kcal, 16,5gr grasas, 20,54gr proteínas, 46,18gr hidratos de carbono	413,06 kcal, 18,53gr grasas, 14,79gr proteínas, 46,31gr hidratos de carbono
31	1 FESTIVO	2	3	4
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas a lo pobre (4)(1)</b> Agua + pan (1) + manzana				
443,9 kcal, 14,07gr grasas, 16,07gr proteínas, 62,64gr hidratos de carbono				

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

\*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades

# Menú BASAL PRIMARIA OCTUBRE 2022

<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabaza Estofado de patatas con potón y verduras (4,6) [tomate, zanahoria, berenjena] Agua + pan (1) + manzana</p> <p>476,03 kcal, 10,94gr grasas, 12,53gr proteínas, 80,73gr hidratos de carbono</p>	<p><b>4</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate y maíz Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>727,96 kcal, 24,24gr grasas, 25,25gr proteínas, 100,55gr hidratos de carbono</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema vichyssoise [puerro, cebolla] Tilapia al horno a la menier con guarnición de arroz salteado (4,1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>752,04 kcal, 30,14gr grasas, 26,73gr proteínas, 92,63gr hidratos de carbono</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>628,02 kcal, 25,25gr grasas, 26,96gr proteínas, 72,37gr hidratos de carbono</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espiraletas salteadas con pisto de verduras (1,3) [tomate, berenjena, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>582,61 kcal, 18,24gr grasas, 21gr proteínas, 82,4gr hidratos de carbono</p>
<p><b>10</b></p> <p>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>713,57 kcal, 23,61gr grasas, 19,72gr proteínas, 103,9gr hidratos de carbono</p>	<p><b>11</b></p> <p>Gazpachuelo con pollo [patata, huevo, pollo] (3) Espiraletas salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>519,81 kcal, 12,29gr grasas, 16,21gr proteínas, 84,12gr hidratos de carbono</p>	<p><b>12 FESTIVO</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Bacalao encebollado con guarnición de patatas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>657,05 kcal, 27,04gr grasas, 27,41gr proteínas, 75,07gr hidratos de carbono</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan integral (1) + manzana</p> <p>708,44 kcal, 26,91gr grasas, 27,56gr proteínas, 87,76gr hidratos de carbono</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabaza Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>606,5 kcal, 23,72gr grasas, 23,79gr proteínas, 73,5gr hidratos de carbono</p>
<p><b>17</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>731,47 kcal, 22,53gr grasas, 18,82gr proteínas, 111,56gr hidratos de carbono</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún aliñada con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>585,61 kcal, 16,04gr grasas, 22,02gr proteínas, 86,73gr hidratos de carbono</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas panaderas (4)(1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>685,1 kcal, 19,38gr grasas, 23,97gr proteínas, 102,01gr hidratos de carbono</p>	<p><b>20</b></p> <p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria y tomate] Tortilla francesa con atún con guarnición de tomate natural (3)(4) Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>567,8 kcal, 28,68gr grasas, 24,23gr proteínas, 52,71gr hidratos de carbono</p>	<p><b>21</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>633,32 kcal, 18,45gr grasas, 25,02gr proteínas, 89,95gr hidratos de carbono</p>
<p><b>24</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>680,6 kcal, 23,25gr grasas, 17,26gr proteínas, 99,1gr hidratos de carbono</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimienta verde y calabaza] Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>865,69 kcal, 31,77gr grasas, 26,45gr proteínas, 117,25gr hidratos de carbono</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espiraletas salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de patatas al horno [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>683,18 kcal, 14,57gr grasas, 30,69gr proteínas, 106,15gr hidratos de carbono</p>	<p><b>27</b></p> <p>Estofado de patatas con potón y verduras [tomate, zanahoria, berenjena] (4)(6) Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>548,94 kcal, 23,04gr grasas, 27,54gr proteínas, 57,47gr hidratos de carbono</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>487,75 kcal, 21,58gr grasas, 17,55gr proteínas, 55,2gr hidratos de carbono</p>
<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas a lo pobre (4)(1) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>583,91 kcal, 18,48gr grasas, 21,21gr proteínas, 82,36gr hidratos de carbono</p>	<p><b>1 FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>

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

\*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades

# Menú BASAL SECUNDARIA OCTUBRE 2022

<p><b>3</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> <b>Estofado de patatas con potón y verduras (4,6)</b> <i>[tomate, zanahoria, berenjena]</i> Agua + pan (1) + manzana</p> <p>699,55 kcal, 14,74gr grasas, 19,26gr proteínas, 120,99gr hidratos de carbono</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate y maíz</b> Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>953,55 kcal, 30,7gr grasas, 36,46gr proteínas, 131,02gr hidratos de carbono</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema vichyssoise [puerro, cebolla]</b> <b>Tilapia al horno a la menier con guarnición de arroz salteado (4,1)</b> Agua + pan (1) + plátano</p> <p>1134,33 kcal, 43,61gr grasas, 42,93gr proteínas, 141,48gr hidratos de carbono</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahorias]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>781,03 kcal, 29,5gr grasas, 33,22gr proteínas, 94,87gr hidratos de carbono</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3)</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>967,6 kcal, 30,62gr grasas, 36,97gr proteínas, 134,31gr hidratos de carbono</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + manzana</p> <p>1006,86 kcal, 32,42gr grasas, 31,19gr proteínas, 145,59gr hidratos de carbono</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Gazpachuelo con pollo [patata, huevo, pollo] (3)</b> <b>Espirales salteadas con pisto de verduras</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</i> Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>861,38 kcal, 20,68gr grasas, 29,18gr proteínas, 137,9gr hidratos de carbono</p>	<p><b>12 FESTIVO</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Bacalao encebollado con guarnición de patatas (4)(6)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano</p> <p>954,31 kcal, 36,27gr grasas, 42,26gr proteínas, 113,51gr hidratos de carbono</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> <i>[tomate, cebolla, zanahorias]</i> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3)</b> Agua + pan integral (1) + manzana</p> <p>884,42 kcal, 30,98gr grasas, 35,17gr proteínas, 114,91gr hidratos de carbono</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> <b>Pavo al limón con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>905,53 kcal, 32,52gr grasas, 36,58gr proteínas, 115,32gr hidratos de carbono</p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana</p> <p>1064,63 kcal, 34,9gr grasas, 32,44gr proteínas, 153,02gr hidratos de carbono</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún aliñada con AOVE* y sal yodada (4)</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>761,12 kcal, 20,29gr grasas, 28,48gr proteínas, 114,53gr hidratos de carbono</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas panaderas (4)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano</p> <p>1051,85 kcal, 28,52gr grasas, 38,01gr proteínas, 158,47gr hidratos de carbono</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria y tomate]</b> <b>Tortilla francesa con atún con guarnición de tomate natural (3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>782,38 kcal, 38,07gr grasas, 35,08gr proteínas, 74,45gr hidratos de carbono</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3)</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española</b> <i>[zanahoria, tomate, cebolla, champiñones]</i> <b>(1)(8)(13)</b> Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>935,49 kcal, 25,2gr grasas, 37,37gr proteínas, 137,33gr hidratos de carbono</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana</p> <p>880 kcal, 29,2gr grasa, 24,62gr proteínas, 128,1gr hidratos de carbono</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> <i>[zanahoria, pimienta verde y calabaza]</i> Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>1109,46 kcal, 43,44gr grasas, 32,61gr proteínas, 145,91gr hidratos de carbono</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Espirales salteadas con pisto de verduras</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</i> <b>Abadejo al ajoarriero con guarnición de patatas al horno [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano</p> <p>986,12 kcal, 20,11gr grasas, 46,35gr proteínas, 153,56gr hidratos de carbono</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Estofado de patatas con potón y verduras</b> <i>[tomate, zanahoria, berenjena] (4)(6)</i> <b>Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo]</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>728,3 kcal, 28,02gr grasas, 37,73gr proteínas, 80,95gr hidratos de carbono</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>843,78 kcal, 34,34gr grasas, 31,1gr proteínas, 101,57gr hidratos de carbono</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas a lo pobre (4)(1)</b> Agua + pan (1) + manzana</p> <p>894,49 kcal, 26,07gr grasas, 33,88gr proteínas, 129,82gr hidratos de carbono</p>	<p><b>1 FESTIVO</b></p>			

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

\*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades

# Menú BASAL BACHILLER FEMENINO OCTUBRE 2022

<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabaza Estofado de patatas con potón y verduras (4,6) [tomate, zanahoria, berenjena] Agua + pan (1) + manzana</p> <p>699,56 kcal, 14,74gr grasas, 19,26gr proteínas, 120,99gr hidratos de carbono</p>	<p><b>4</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate y maíz Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>919,57 kcal, 28,44gr grasas, 31,17gr proteínas, 132,9gr hidratos de carbono</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema vichyssoise [puerro, cebolla] Tilapia al horno a la menier con guarnición de arroz salteado (4,1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>1140,04 kcal, 43,82gr grasas, 43gr proteínas, 142,35gr hidratos de carbono</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>787,19 kcal, 30,02gr grasas, 33,38gr proteínas, 95,06gr hidratos de carbono</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) [tomate, berenjena, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>878,98 kcal, 28,72gr grasas, 34,34gr proteínas, 119,26gr hidratos de carbono</p>
<p><b>10</b></p> <p>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>955,71 kcal, 31,16gr grasas, 30,42gr proteínas, 136,57gr hidratos de carbono</p>	<p><b>11</b></p> <p>Gazpachuelo con pollo [patata, huevo, pollo] (3) Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>771,83 kcal, 18,71gr grasa, 26,52gr proteínas, 122,8gr hidratos de carbono</p>	<p><b>12 FESTIVO</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Bacalao encebollado con guarnición de patatas (4)(6)(1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>879,95 kcal, 34,45gr grasas, 33,33gr proteínas, 108,14gr hidratos de carbono</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias] Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan integral (1) + manzana</p> <p>892,9 kcal, 31,67gr grasas, 35,51gr proteínas, 115,15gr hidratos de carbono</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabaza Pavo al limón con guarnición de arroz salteado Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>836,45 kcal, 27,95gr grasas, 30,92gr proteínas, 114,01gr hidratos de carbono</p>
<p><b>17</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>1079,58 kcal, 35,36gr grasas, 32,7gr proteínas, 155,42gr hidratos de carbono</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún aliñada con AOVE* y sal yodada (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>767,28 kcal, 20,81gr grasas, 28,65gr proteínas, 114,73gr hidratos de carbono</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas panaderas (4)(1) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>966,08 kcal, 24,15gr grasas, 31,72gr proteínas, 153,29gr hidratos de carbono</p>	<p><b>20</b></p> <p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria y tomate] Tortilla francesa con atún con guarnición de tomate natural (3)(4) Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>784,73 kcal, 38,27gr grasas, 35,11gr proteínas, 74,55gr hidratos de carbono</p>	<p><b>21</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>849,12 kcal, 20,51gr grasas, 32,25gr proteínas, 129,36gr hidratos de carbono</p>
<p><b>24</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>900,47 kcal, 30,13gr grasas, 25,2gr proteínas, 130,5gr hidratos de carbono</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimienta verde y calabaza] Agua + pan integral (1) + pera</p> <p>1109,46 kcal, 43,44gr grasas, 32,61gr proteínas, 145,91gr hidratos de carbono</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de patatas al horno [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13) Agua + pan (1) + plátano</p> <p>830,59 kcal, 14,92gr grasas, 35,58gr proteínas, 137,1gr hidratos de carbono</p>	<p><b>27</b></p> <p>Estofado de patatas con potón y verduras [tomate, zanahoria, berenjena] (4)(6) Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p> <p>728,31 kcal, 28,02gr grasas, 37,73gr proteínas, 80,95gr hidratos de carbono</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + mandarina</p> <p>846,13 kcal, 34,54gr grasas, 31,13gr proteínas, 101,67gr hidratos de carbono</p>
<p><b>31</b></p> <p>Crema de zanahorias Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas a lo pobre (4)(1) Agua + pan (1) + manzana</p> <p>814,78 kcal, 22,35gr grasas, 27,76gr proteínas, 124,55gr hidratos de carbono</p>	<p><b>1 FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>

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

\*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades

# Menú BASAL BACHILLER MASCULINO OCTUBRE 2022

3	4	5	6	7
<b>Crema de calabaza</b> <b>Estofado de patatas con potón y verduras (4,6)</b> <i>[tomate, zanahoria, berenjena]</i> Agua + pan (1) + manzana 699,56 kcal, 14,74gr grasas, 19,26gr proteínas, 120,99gr hidratos de carbono	<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de tomate y maíz</b> Agua + pan integral (1) + pera 1138,65 kcal, 37,79gr grasas, 39,27gr proteínas, 158,1gr hidratos de carbono	<b>Crema vichyssoise [puerro, cebolla]</b> <b>Tilapia al horno a la menier con guarnición de arroz salteado (4,1)</b> Agua + pan (1) + plátano 1197,15 kcal, 45,91gr grasas, 43,73gr proteínas, 151,08gr hidratos de carbono	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias]</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 1031,03 kcal, 40,04gr grasas, 43,32gr proteínas, 123,04gr hidratos de carbono	<b>Espiraletas salteadas con pisto de verduras (1,3)</b> <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina 977,77 kcal, 31,37gr grasas, 37,34gr proteínas, 134,77gr hidratos de carbono
10	11	12 FESTIVO	13	14
<b>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + manzana 1017,02 kcal, 33,17gr grasas, 31,56gr proteínas, 146,05gr hidratos de carbono	<b>Gazpachuelo con pollo [patata, huevo, pollo] (3)</b> <b>Espiraletas salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</b> Agua + pan integral (1) + pera 851,38 kcal, 20,68gr grasas, 29,98gr proteínas, 134,7gr hidratos de carbono	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Bacalao encebollado con guarnición de patatas (4)(6)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano 1102,58 kcal, 45,72gr grasas, 47,29gr proteínas, 124,31gr hidratos de carbono	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahorias]</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3)</b> Agua + pan integral (1) + manzana 1160,4 kcal, 43,33gr grasas, 47,21gr proteínas, 143,57gr hidratos de carbono	<b>Crema de calabaza</b> <b>Pavo al limón con guarnición de arroz salteado</b> Agua + pan (1) + mandarina 1066,35 kcal, 35,42gr grasas, 38,18gr proteínas, 146,93gr hidratos de carbono
17	18	19	20	21
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana 1229,21 kcal, 39,96gr grasas, 35,32gr proteínas, 179,41gr hidratos de carbono	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún aliñada con AOVE* y sal yodada (4)</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [cebolla, puerro, zanahoria]</b> Agua + pan integral (1) + pera 981,16 kcal, 28,04gr grasas, 38,68gr proteínas, 141,42gr hidratos de carbono	<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas panaderas (4)(1)</b> Agua + pan (1) + plátano 1022,38 kcal, 30,22gr grasas, 37,63gr proteínas, 147,77gr hidratos de carbono	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria y tomate]</b> <b>Tortilla francesa con atún con guarnición de tomate natural (3)(4)</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 834,89 kcal, 42,49gr grasas, 37,14gr proteínas, 75,6gr hidratos de carbono	<b>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3)</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13)</b> Agua + pan (1) + mandarina 1033,49 kcal, 25,8gr grasas, 38,17gr proteínas, 159,33gr hidratos de carbono
24	25	26	27	28
<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla]</b> <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + manzana 1105,36 kcal, 39,51gr grasas, 30,95gr proteínas, 154,49gr hidratos de carbono	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada</b> <b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde y calabaza]</b> Agua + pan integral (1) + pera 1418,61 kcal, 53,18gr grasas, 45,16gr proteínas, 188,21gr hidratos de carbono	<b>Espiraletas salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla] (1)(3)</b> <b>Abadejo al ajoarriero con guarnición de patatas al horno [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13)</b> Agua + pan (1) + plátano 933,12 kcal, 20,14gr grasas, 45,65gr proteínas, 141,03gr hidratos de carbono	<b>Estofado de patatas con potón y verduras [tomate, zanahoria, berenjena] (4)(6)</b> <b>Lomo de cerdo a la riojana [cebolla, tomate, pimiento rojo]</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 728,31 kcal, 28,02gr grasas, 37,73gr proteínas, 80,95gr hidratos de carbono	<b>Crema de calabaza</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate natural (3)</b> Agua + pan (1) + mandarina 967,59 kcal, 37,17gr grasas, 32,3gr proteínas, 124,72gr hidratos de carbono
31	1 FESTIVO	2	3	4
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas a lo pobre (4)(1)</b> Agua + pan (1) + manzana 957,66 kcal, 28,51gr grasas, 35,26gr proteínas, 138,76gr hidratos de carbono				

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

\*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades