

Menú BASAL INFANTIL CICLO 2 NOVIEMBRE 2022

	1 FESTIVO	2	3	4									
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + pera	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] aliñada con AOVE* y sal yodada (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan (1) + mandarina									
	277,64 kcal, 13,42gr grasas, 16,66gr proteínas, 22,36gr hidratos de carbono	648,47 kcal, 25,39gr grasas, 16,57gr proteínas, 87,17gr hidratos de carbono	486,02 kcal, 12,97gr grasas, 18,32gr proteínas, 72,7gr hidratos de carbono	407,69 kcal, 12,57gr grasas, 14,15gr proteínas, 58,63gr hidratos de carbono									
7	8	9	10	11									
Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la riojana con guarnición de arroz salteado [tomate, pimiento rojo] Agua + pan (1) + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas al horno (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
509,22 kcal, 15,2gr grasas, 18,78gr proteínas, 73,08gr hidratos de carbono	419,59 kcal, 13,78gr grasas, 11,98gr proteínas, 61,17gr hidratos de carbono	487,32 kcal, 17,34gr grasas, 16,32gr proteínas, 65,74gr hidratos de carbono	497,73 kcal, 12,49gr grasas, 25,69gr proteínas, 69,48gr hidratos de carbono	504,5 kcal, 20,74gr grasas, 13,88gr proteínas, 64,65gr hidratos de carbono									
14	15	16	17	18									
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de zanahoria y maíz [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Merluza al horno a la menier (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
466,11 kcal, 13,74gr grasas, 21,21gr proteínas, 63,74gr hidratos de carbono	509,56 kcal, 20,69gr grasas, 14,91gr proteínas, 65,59gr hidratos de carbono	433,64 kcal, 14,06gr grasas, 16,74gr proteínas, 59,2gr hidratos de carbono	458,82 kcal, 13,09gr grasas, 14,32gr proteínas, 70,27gr hidratos de carbono	421,46 kcal, 18,77gr grasas, 14,77gr proteínas, 47,85gr hidratos de carbono									
21	22	23	24	25									
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pinchitos de pollo salteados Agua + pan (1) + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina									
526,22 kcal, 14,93gr grasas, 16,03gr proteínas, 80,63gr hidratos de carbono	546,68 kcal, 22,1gr grasas, 14,84gr proteínas, 71,08gr hidratos de carbono	342,5 kcal, 4,84gr grasas, 19,45gr proteínas, 54,17gr hidratos de carbono	569,41 kcal, 20,01gr grasas, 23,84gr proteínas, 72,53gr hidratos de carbono	368,79 kcal, 18,51gr grasas, 12,61gr proteínas, 37,69gr hidratos de carbono									
28	29	30											
Crema de calabacín Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas a lo pobre (4)(6) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado (4) Agua + pan (1) + plátano											
413,02 kcal, 13,65gr grasas, 20,54gr proteínas, 51,4gr hidratos de carbono	441,85 kcal, 20,48gr grasas, 13,27gr proteínas, 50,73gr hidratos de carbono	538,26 kcal, 14,56gr grasas, 19,03gr proteínas, 81,36gr 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													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com



Menú BASAL PRIMARIA NOVIEMBRE 2022

	1 FESTIVO	2	3	4									
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + pera	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] aliñada con AOVE* y sal yodada (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan (1) + mandarina									
	416,17 kcal, 22,78gr grasas, 22,25gr proteínas, 30,3gr hidratos de carbono	828,51 kcal, 29,49gr grasas, 19,13gr proteínas, 119,81gr hidratos de carbono	710,46 kcal, 20,33gr grasas, 26,29gr proteínas, 103,63gr hidratos de carbono	650,64 kcal, 20,74gr grasas, 22,48gr proteínas, 92gr hidratos de carbono									
7	8	9	10	11									
Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la riojana con guarnición de arroz salteado [tomate, pimiento rojo] Agua + pan (1) + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas al horno (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
587,76 kcal, 15,98gr grasas, 20,57gr proteínas, 88,84gr hidratos de carbono	561,23 kcal, 21,29gr grasas, 13,93gr proteínas, 77,62gr hidratos de carbono	608,87 kcal, 21,12gr grasas, 22,54gr proteínas, 74,55gr hidratos de carbono	756,07 kcal, 17,48gr grasas, 38,32gr proteínas, 109,25gr hidratos de carbono	734,72 kcal, 25,96gr grasas, 17,72gr proteínas, 105,9gr hidratos de carbono									
14	15	16	17	18									
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de zanahoria y maíz [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Merluza al horno a la menier (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
613,86 kcal, 18,78gr grasas, 28,05gr proteínas, 82,32gr hidratos de carbono	819,66 kcal, 28,01gr grasas, 25,37gr proteínas, 115,53gr hidratos de carbono	541,68 kcal, 19,32gr grasas, 22,39gr proteínas, 68,54gr hidratos de carbono	604,36 kcal, 13,45gr grasas, 16,47gr proteínas, 102,13gr hidratos de carbono	602,62 kcal, 23,04gr grasas, 18,97gr proteínas, 78,8gr hidratos de carbono									
21	22	23	24	25									
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pinchitos de pollo salteados Agua + pan (1) + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina									
608,16 kcal, 15,65gr grasas, 17,27gr proteínas, 97,9gr hidratos de carbono	771,52 kcal, 30,52gr grasas, 20,1gr proteínas, 102,54gr hidratos de carbono	529,79 kcal, 8,11gr grasas, 32,57gr proteínas, 79,75gr hidratos de carbono	758,07 kcal, 26,88gr grasas, 21,23gr proteínas, 96,34gr hidratos de carbono	512,12 kcal, 22,53gr grasas, 14,99gr proteínas, 61,75gr hidratos de carbono									
28	29	30											
Crema de calabacín Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas a lo pobre (4)(6) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado (4) Agua + pan (1) + plátano											
545,31 kcal, 17,92gr grasas, 27,2gr proteínas, 67,94gr hidratos de carbono	684,24 kcal, 27,59gr grasas, 22,1gr proteínas, 85,82gr hidratos de carbono	668,76 kcal, 19,98gr grasas, 25,25gr proteínas, 95,27gr 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													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com



Menú BASAL SECUNDARIA NOVIEMBRE 2022

	1 FESTIVO	2	3	4									
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + pera	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] aliñada con AOVE* y sal yodada (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan (1) + mandarina									
	649,01 kcal, 29,96gr grasas, 36,58gr proteínas, 57,87 gr hidratos de carbono	1235,87 kcal, 44,59gr grasas, 33,72gr proteínas, 172,54gr hidratos de carbono	981,61 kcal, 25,47gr grasas, 38,09gr proteínas, 147,55gr hidratos de carbono	857,17 kcal, 24,3gr grasas, 29,95gr proteínas, 127,88gr hidratos de carbono									
7	8	9	10	11									
Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la riojana con guarnición de arroz salteado [tomate, pimiento rojo] Agua + pan (1) + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas al horno (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
983,57 kcal, 28,29gr grasas, 36,7gr proteínas, 143,3gr hidratos de carbono	812,16 kcal, 25,83gr grasas, 22,72gr proteínas, 120,97gr hidratos de carbono	1006,75 kcal, 33,67gr grasas, 35,66gr proteínas, 138,76gr hidratos de carbono	9979,78 kcal, 22,71gr grasas, 50,41gr proteínas, 141,06gr hidratos de carbono	805,39 kcal, 32,55gr grasas, 25,32gr proteínas, 123,67gr hidratos de carbono									
14	15	16	17	18									
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de zanahoria y maíz [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Merluza al horno a la menier (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
940,49 kcal, 25,31gr grasas, 44,66gr proteínas, 132,28gr hidratos de carbono	1007,1 kcal, 33,55gr grasas, 31,26gr proteínas, 144,07gr hidratos de carbono	861,39 kcal, 26,62gr grasas, 33,83gr proteínas, 120,08gr hidratos de carbono	881,74 kcal, 23,37gr grasas, 30,75gr proteínas, 136,11gr hidratos de carbono	857,3 kcal, 34,66gr grasas, 30,98gr proteínas, 104,3gr hidratos de carbono									
21	22	23	24	25									
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pinchitos de pollo salteados Agua + pan (1) + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina									
1010,77 kcal, 27,85gr grasas, 32,3gr proteínas, 155,38gr hidratos de carbono	1031,37 kcal, 42,49gr grasas, 26,68gr proteínas, 134,1gr hidratos de carbono	780,56 kcal, 10,34gr grasas, 43,21gr proteínas, 126,25gr hidratos de carbono	1006,06 kcal, 34,51gr grasas, 45,33gr proteínas, 126,88gr hidratos de carbono	703,89 kcal, 29,92gr grasas, 23,91gr proteínas, 84,13gr hidratos de carbono									
28	29	30											
Crema de calabacín Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas a lo pobre (4)(6) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado (4) Agua + pan (1) + plátano											
832,97 kcal, 25,21gr grasas, 43,15gr proteínas, 107,09gr hidratos de carbono	871,68 kcal, 33,13gr grasas, 27,08gr proteínas, 114,36gr hidratos de carbono	1070,03 kcal, 26,81gr grasas, 39,22gr proteínas, 165,25gr 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													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com



Menú BASAL BACHILLER FEMENINO NOVIEMBRE 2022

	1 FESTIVO	2	3	4									
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + pera	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] aliñada con AOVE* y sal yodada (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan (1) + mandarina									
	566,63 kcal, 24,24gr grasas, 18,53gr proteínas, 58,21gr hidratos de carbono	1188,32 kcal, 43,67gr grasas, 32,96gr proteínas, 163,66gr hidratos de carbono	886,24 kcal, 20,78gr grasas, 32,97gr proteínas, 139,59gr hidratos de carbono	1072,11 kcal, 32,48gr grasas, 37,72gr proteínas, 154,94gr hidratos de carbono									
7	8	9	10	11									
Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la riojana con guarnición de arroz salteado [tomate, pimiento rojo] Agua + pan (1) + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas al horno (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
985,92 kcal, 28,49gr grasas, 36,73gr proteínas, 143,41gr hidratos de carbono	818,79 kcal, 26,31gr grasas, 22,95gr proteínas, 121,31gr hidratos de carbono	1012,46 kcal, 33,88gr grasas, 35,73gr proteínas, 139,63gr hidratos de carbono	859,94 kcal, 16,94gr grasas, 43,42gr proteínas, 131,29gr hidratos de carbono	851,5 kcal, 31,92gr grasas, 24,88gr proteínas, 114,72gr hidratos de carbono									
14	15	16	17	18									
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de zanahoria y maíz [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Merluza al horno a la menier (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
874,29 kcal, 22,24gr grasas, 36,5gr proteínas, 130,57gr hidratos de carbono	1023,88 kcal, 35,12gr grasas, 31,49gr proteínas, 144,54gr hidratos de carbono	861,39 kcal, 26,62gr grasas, 33,83gr proteínas, 120,08gr hidratos de carbono	842,72kcal, 20,98gr grasas, 26,59gr proteínas, 135,71gr hidratos de carbono	859,97kcal, 34,89gr grasas, 31,03gr proteínas, 104,42gr hidratos de carbono									
21	22	23	24	25									
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pinchitos de pollo salteados Agua + pan (1) + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina									
1013,12kcal, 28,05gr grasas, 32,33gr proteínas, 155,49gr hidratos de carbono	1044,34 kcal, 42,77gr grasas, 27,11gr proteínas, 136,22gr hidratos de carbono	780,56 kcal, 10,34gr grasas, 43,21gr proteínas, 126,25gr hidratos de carbono	868,16 kcal, 27,04gr grasas, 36,33gr proteínas, 118,38gr hidratos de carbono	714,46 kcal, 30,83gr grasas, 24,28gr proteínas, 84,38gr hidratos de carbono									
28	29	30											
Crema de calabacín Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas a lo pobre (4)(6) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado (4) Agua + pan (1) + plátano											
760,03 kcal, 21,71gr grasas, 34,59gr proteínas, 105,43gr hidratos de carbono	888,46 kcal, 34,7gr grasas, 28,21gr proteínas, 114,83gr hidratos de carbono	1075,74 kcal, 27,02gr grasas, 39,29gr proteínas, 166,12gr 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													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com



Menú BASAL BACHILLER MASCULINO NOVIEMBRE 2022

	1 FESTIVO	2	3	4									
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + pera	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate y maíz (3) Agua + pan (1) + plátano	Ensalada de pasta [lechuga, zanahoria, maíz] aliñada con AOVE* y sal yodada (1)(3) Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] (1)(8)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelga, cebolla] Agua + pan (1) + mandarina									
	648,95 kcal, 30,69gr grasas, 37,72gr proteínas, 55,18gr hidratos de carbono	1197,72 kcal, 48,5gr grasas, 32,56gr proteínas, 155,67gr hidratos de carbono	1099,22 kcal, 28,03gr grasas, 41,63gr proteínas, 167,24gr hidratos de carbono	1170,12 kcal, 33,08gr grasas, 38,52gr proteínas, 176,94gr hidratos de carbono									
7	8	9	10	11									
Sopa de fideos con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] (1)(3) Agua + pan integral (1) + pera	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la riojana con guarnición de arroz salteado [tomate, pimiento rojo] Agua + pan (1) + plátano	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de patatas al horno (4)(1) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla francesa con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
1009,38 kcal, 30,52gr grasas, 37gr proteínas, 144,46gr hidratos de carbono	822,1 kcal, 26,56gr grasas, 23,07gr proteínas, 121,48gr hidratos de carbono	1069,57 kcal, 35,97gr grasas, 36,46gr proteínas, 148,36gr hidratos de carbono	1177,04 kcal, 25,32gr grasas, 58,88gr proteínas, 175,23gr hidratos de carbono	985,5 kcal, 40,28gr grasas, 29,27gr proteínas, 124,9gr hidratos de carbono									
14	15	16	17	18									
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Abadejo al ajoarriero con guarnición de zanahoria y maíz [vinagre, pimentón] (4)(13) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan integral (1) + pera	Estofado de patatas con potón y verduras [berenjena, zanahoria, tomate] (6) Merluza al horno a la menier (4)(1) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, pimiento verde] (13) Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de zanahorias Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + mandarina									
973,46 kcal, 27,64gr grasas, 44,99gr proteínas, 134,97gr hidratos de carbono	1357,69 kcal, 47,94gr grasas, 42,54gr proteínas, 187,73gr hidratos de carbono	861,39 kcal, 26,62gr grasas, 33,83gr proteínas, 120,08gr hidratos de carbono	1038,3 kcal, 28,35gr grasas, 33,13gr proteínas, 11,27gr hidratos de carbono	886,63 kcal, 37,14gr grasas, 31,49gr proteínas, 105,54gr hidratos de carbono									
21	22	23	24	25									
Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Espirales con salsa de tomate y atún [tomate, cebolla] (1)(3)(4) Agua + pan integral (1) + pera	Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] Pinchitos de pollo salteados Agua + pan (1) + plátano	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Crema de calabaza Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina									
1009,38 kcal, 30,52gr grasas, 37gr proteínas, 144,46gr hidratos de carbono	1246,97 kcal, 50,48gr grasas, 33,56gr proteínas, 162,51gr hidratos de carbono	942,83 kcal, 12,31gr grasas, 50,78gr proteínas, 154,15gr hidratos de carbono	1041,05 kcal, 35,15gr grasas, 46,24gr proteínas, 133,14gr hidratos de carbono	772,25 kcal, 35,82gr grasas, 27,43gr proteínas, 84,51gr hidratos de carbono									
28	29	30											
Crema de calabacín Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de patatas a lo pobre (4)(6) Agua + pan integral (1) + manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + pera	Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Merluza salteada al ajillo con guarnición de arroz salteado (4) Agua + pan (1) + plátano											
887,9 kcal, 23,46gr grasas, 27,72gr proteínas, 140,29gr hidratos de carbono	1154,56 kcal, 47,31gr grasas, 37,63gr proteínas, 143,16gr hidratos de carbono	1039,35 kcal, 34,88gr grasas, 39,26gr proteínas, 140,45gr 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													

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com

