



CATERINGH GONZÁLEZ
Colectividades

BACK TO
School

Menú BASAL SEPTIEMBRE 2021

13	14	15	16	17
Crema de calabacín Merluza al horno al ajillo con arroz saiteado (4) Agua + pan + manzana	Espirales salteadas con pisto de verduras (1)(3) (tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde) Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga y maíz (1)(3)(8)(2)(12)(13) Agua + pan integral + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún(4) Salchichas de pollo en salsa de verduras con patatas al horno (13) (cebolla, zanahoria, pimiento verde) Agua + pan + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras (tomate, pimiento verde, pimiento rojo) Bacalao a la plancha (4)(6) Agua + pan integral + manzana	Arroz saiteado a la cubana (tomate, cebolla) Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de zanahoria (3) Agua + pan + mandarina
431,5 kcal, 16,78gr grasas, 15,56gr proteínas, 53,95gr hidratos de carbono	453,67 kcal, 15,67gr grasas, 15,6gr proteínas, 61,97gr hidratos de carbono	478,32 kcal, 23,96gr grasas, 15,14gr proteínas, 49,5gr hidratos de carbono	336,99 kcal, 3,63gr grasas, 24,47gr proteínas, 50,72gr hidratos de carbono	587,14 kcal, 19,22gr grasas, 16,26gr proteínas, 86,03gr hidratos de carbono
20	21	22	23	24
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras (pimiento rojo, acelgas, cebolla) Tilapia al horno en salsa verde (1)(4) (harina de trigo, perejil, ajo) Agua + pan + manzana	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz (3) Agua + pan integral + pera	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan + plátano	Salmorejo (1)(3)(8)(2)(12)(13) Guiso de arroz con verduras (tomate, champiñones, cebolla) Agua + pan integral + yogur	Estofado de patatas con verduras (berenjena, zanahoria, tomate) Churrasquito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Agua + pan + mandarina
443,49 kcal, 15,43gr grasas, 22,45gr proteínas, 53,09gr hidratos de carbono	427,44 kcal, 22,45gr grasas, 13,23gr proteínas, 42,77gr hidratos de carbono	472,28 kcal, 14,01gr grasas, 21,74gr proteínas, 63,66gr hidratos de carbono	529,32 kcal, 18,51gr grasas, 13,69gr proteínas, 73,68gr hidratos de carbono	491,21 kcal, 22,82gr grasas, 18,43gr proteínas, 52,41gr hidratos de carbono
27	28	29	30	1 (octubre)
Ensalada de pasta (1)(3) (zanahoria, maíz, lechuga) Albóndigas de merluza guisadas en salsa de verduras (4)(1)(8)(14) (cebolla, zanahoria, pimiento verde) Agua + pan + manzana	Arroz saiteado a la cubana (tomate, cebolla) Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de zanahoria (1)(3)(8)(2)(12)(13) Agua + pan integral + pera	Lentejas estofadas con patatas y verduras (tomate, pimiento verde, pimiento rojo) Magro de cerdo saiteado en salsa con ensalada de lechuga y maíz (calabacín, calabaza, champiñones) Agua + pan + plátano	Puchero de garbanzos con verduras (cebolla, puerro, zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3) Agua + pan integral + yogur	
422,62 kcal, 10,71gr grasas, 12,79gr proteínas, 68,24gr hidratos de carbono	556,27 kcal, 22,31gr grasas, 12,88gr proteínas, 75,03gr hidratos de carbono	486,61 kcal, 15,18gr grasas, 25,7gr proteínas, 60,92gr hidratos de carbono	455,5 kcal, 13,5gr grasas, 21,98gr proteínas, 60,6gr hidratos de carbono	
1-Gluten	2-Lácteos	3-Huevo	4-Pescado	5-Crustáceos
			6-Moluscos	7-Cacahuete
			13-Sulfitos	14-Altramuces
			8-Soja	9-Frutos de cáscara
				10-Apio
				11-Mostaza
				12-Sésamo

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

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 proporciona el 30-35% de las necesidades en energía del día.



Los platos contienen ingredientes **ECOLÓGICOS**



www.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com

Propuesta de Menú Cena ISE
SEPTIEMBRE de 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	14	15	16	17
Ensalada de espinacas Brochetas de verduras y pollo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de patatas Hamburguesa casera de pescado Pan integral Fruta de temporada	Arroz tres delicias Salmón al horno Pan integral Fruta de temporada	Guisantes con jamón Huevo a la plancha Pan integral Fruta de temporada	Crema vichyssoise Lomo a la plancha Pan integral Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Ensalada de judías verdes Huevos rotos con jamón Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta Pollo al limón Pan integral Fruta de temporada	Gazpacho Tortilla de patatas Pan integral Fruta de temporada	Menestra de verduras Pavo en salsa Pan integral Fruta de temporada	Sándwich vegetal Merluza a la plancha Pan integral Yogur natural
27	28	29	30	
Salpicón de marisco Tortilla francesa Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de quinoa y verduras Lomo al ajillo Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín con queso Bacalao gratinado Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tropical Pavo al limón Pan integral Fruta de temporada	

PROPUESTA PARA RECREOS

Lunes

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



+ Fruta del tiempo



Martes

Fruta del tiempo

+

Lácteo (yogur, quesitos en porciones...)



Miércoles

Lácteo (yogur, quesitos en porciones...)

+

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



Fruta del tiempo



Jueves

Fruta del tiempo

+

Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido o serrano, atún...)



Viernes

Lácteo (yogur, quesitos en porciones...)

+

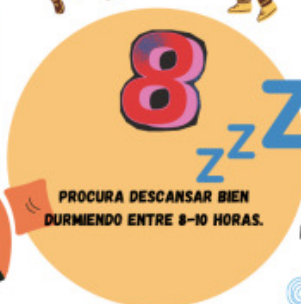
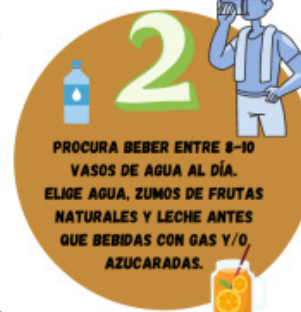
Fruta del tiempo

Departamento de Nutrición y Dietética de Catering Hermanos González

nutricion@cateringhgonzalez.com - 955 80 68 75

HÁBITOS SALUDABLES

CUIDA TU SALUD PARA ESTAR SANO Y FUERTE



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

955806875

nutricion@cateringhgonzalez.com
HTTP://WWW.CATERINGHCONZALEZ.COM/