



Menú BASAL Línea ISE (7º período) Del 22 de marzo al 23 de abril de 2021

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, pimiento rojo 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</p> 	<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 
<p>Hamburguesa de ternera al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa verde [harina de trigo, perejil, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Lentejas estofadas con chorizo patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>
<p>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	-	-
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
Pera	Manzana	Mandarina	Manzana	Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	481,32	435,17	477,79	438,34	474,1
Grasas (gr)	20,38	10,1	15,28	19,29	16,12
Proteínas (gr)	17,84	18,69	19,16	14,19	16,7
Hidratos de carbono (gr)	56,15	66,34	64,8	51,47	64,5

SEMANA SANTA

5	6	7	8	9
<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Espirales con 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, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz 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>Pinchitos de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>	<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Magro de cerdo a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</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> 
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
Manzana	Pera	Mandarina	Yogur 	Plátano

Criterio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)	522,43	466,39	531,39	442,78	447,46
Grasas (gr)	18,6	15,04	20,8	10,22	17,49
Proteínas (gr)	19,03	21,56	15,99	13,58	19,66
Hidratos de carbono (gr)	68,83	60,72	69,21	73,16	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

12	13	14	15	16		
Macarrones con 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 		
Bacalao (gadus morhua) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Jamoncitos de pollo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y 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 casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	-		
Pan Pera	Pan integral Manzana	Pan Mandarina	Pan integral Yogur	Pan Plátano		
Criterio		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)		512,47	439,39	357,3	411,36	465,68
Grasas (gr)		15,63	17,49	11,47	17,25	14,06
Proteínas (gr)		18,46	19,01	16,47	17,04	17,39
Hidratos de carbono (gr)		73,22	51,05	46,3	46,68	66,47
19	20	21	22	23		
Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Estofado de patatas con costillas de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Crema de calabaza [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Lomo de cerdo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Fogonero (Pollachius virens) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] 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 	Pinchitos de pollo 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 Manzana	Pan integral Pera	Pan Mandarina	Pan integral Yogur	Pan Plátano		
Criterio		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Energía (35% kcal/día)		505,53	445,22	517,16	434,38	518,43
Grasas (gr)		15,98	14,33	12,22	21,93	18,6
Proteínas (gr)		16,5	21,81	18,35	12,73	19,35
Hidratos de carbono (gr)		73,23	56,33	82,67	46,35	67,55



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