

## Menú BASAL 9º período 2023

| 22                                                                                                                                                                           |  | MAYO      |  | 23                                                                                                                                                                                                                                                        |  | MAYO      |  | 24                                                                                                                                                                                                                   |  | MAYO       |  | 25                                                                                                                                                                                                                          |  | MAYO   |  | 26                                                                                                                                                                                                                                              |  | MAYO    |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--|------------|--|-----------|--|-------------|--|---------------|--|-----------|--|
| Arroz <i>salteado</i> a la cubana [tomate, cebolla]<br>Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) <i>horno + crudo</i><br>Agua + pan (1) + manzana                      |  |           |  | Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada <i>crudo</i><br>Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>guisado</i> [tomate, pimienta verde y rojo]<br>Agua + pan integral (1) + pera                            |  |           |  | Crema de zanahorias <i>cocción</i><br>Coditos con salsa boloñesa de cerdo <i>salteado</i> [tomate, cebolla] (1)(T3)<br>Agua + pan (1) + nectarina                                                                    |  |            |  | Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>cocción</i> [patata, cebolla, puerro, zanahoria]<br>Pavo a la <i>plancha</i> al ajillo<br>Agua + pan (1) + manzana                                                           |  |        |  | Estofado de patatas con verduras <i>guisado</i> [berenjena, zanahoria, tomate]<br>Merluza al <i>horno</i> en salsa verde con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> [harina de trigo, AOVE, perejil, ajo] (4)(1)<br>Agua + pan (1) + plátano |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 614,47 kcal, 28,72gr grasas, 14,61gr proteínas, 73,81gr hidratos de carbono                                                                                                  |  |           |  | 436,64 kcal, 17,88gr grasas, 14,51gr proteínas, 55,52gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                               |  |           |  | 501,89 kcal, 10,19gr grasas, 18,67gr proteínas, 82,65gr hidratos de carbono                                                                                                                                          |  |            |  | 377,01 kcal, 7,09gr grasas, 20,69gr proteínas, 56,71gr hidratos de carbono                                                                                                                                                  |  |        |  | 490,71 kcal, 15,33gr grasas, 17,57gr proteínas, 69,61gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                     |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                     |  |           |  | PROPUESTA CENA: PASTA+ HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                     |  |           |  | PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                             |  |            |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                  |  |        |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                        |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 29                                                                                                                                                                           |  | MAYO      |  | 30                                                                                                                                                                                                                                                        |  | MAYO      |  | 31                                                                                                                                                                                                                   |  | MAYO       |  | 1                                                                                                                                                                                                                           |  | JUNIO  |  | 2                                                                                                                                                                                                                                               |  | JUNIO   |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| Crema de calabaza <i>cocción</i><br>Albóndigas de pollo <i>guisadas</i> a la jardinera [patata, tomate, guisante, cebolla] (1)(8)(13)<br>Agua + pan (1) + manzana            |  |           |  | Gazpacho <i>crudo</i> (13)<br>Potaje de alubias con patatas y verduras <i>guisado</i> [tomate, cebolla, zanahoria]<br>Agua + pan integral (1) + pera                                                                                                      |  |           |  | Estofado de patatas con verduras <i>guisado</i> [berenjena, zanahoria, tomate]<br>Bocaditos de atún <i>guisados</i> en salsa de tomate con guarnición de zanahoria <i>crudo</i> (4)(8)<br>Agua + pan (1) + nectarina |  |            |  | Guiso de arroz caldoso con verduras <i>guisado</i> [tomate, champiñones, cebolla]<br>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate y maíz <i>plancha + crudo</i><br>Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2) |  |        |  | Crema vichyssoise <i>cocción</i> [puerro]<br>Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> (1)(T3)<br>Agua + pan (1) + manzana                                                                                                       |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 443,29 kcal, 13,64gr grasas, 17,58gr proteínas, 61,71gr hidratos de carbono                                                                                                  |  |           |  | 407,72 kcal, 14,39gr grasas, 13,2gr proteínas, 57,28gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                |  |           |  | 552,74 kcal, 25,37gr grasas, 21,44gr proteínas, 60gr hidratos de carbono                                                                                                                                             |  |            |  | 631,13 kcal, 22,44gr grasas, 20,23gr proteínas, 86,17gr hidratos de carbono                                                                                                                                                 |  |        |  | 483,53 kcal, 9,87gr grasas, 14,33gr proteínas, 83,13gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                      |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                     |  |           |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                  |  |           |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                             |  |            |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA                                                                                                                                                                                     |  |        |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                        |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 5                                                                                                                                                                            |  | JUNIO     |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                         |  | JUNIO     |  | 7                                                                                                                                                                                                                    |  | JUNIO      |  | 8                                                                                                                                                                                                                           |  | JUNIO  |  | 9                                                                                                                                                                                                                                               |  | JUNIO   |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| Crema de calabacín <i>cocción</i><br>Hamburguesa de ternera a la <i>plancha</i> con cebolla con guarnición de arroz <i>salteado</i> (8)(13)<br>Agua + pan (1) + manzana      |  |           |  | Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada <i>crudo</i><br>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>guisado</i> [pimiento rojo, acelga, cebolla]<br>Agua + pan integral (1) + pera                |  |           |  | Estofado de patatas con potón y verduras <i>guisado</i> [berenjena, zanahoria, tomate] (6)<br>Tortilla francesa con guarnición de zanahorias (3)<br>Agua + pan (1) + nectarina                                       |  |            |  | Salmorejo <i>crudo</i> (1)(13)(T8)<br>Coditos <i>salteados</i> con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimienta rojo] (1)(T3)<br>Agua + pan (1) + yogur natural azucarado (2)                                    |  |        |  | Arroz <i>salteado</i> con salsa de tomate<br>Bacalao al <i>horno</i> a la riojana con guarnición de tomate natural <i>crudo</i> [cebolla, tomate, pimienta rojo] (4)(T6)<br>Agua + pan (1) + manzana                                            |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 485,08 kcal, 17,47gr grasas, 16,64gr proteínas, 64,81gr hidratos de carbono                                                                                                  |  |           |  | 427,4 kcal, 19,09gr grasas, 12,95gr proteínas, 51,92gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                |  |           |  | 467,39 kcal, 19,67gr grasas, 16,61gr proteínas, 55,69gr hidratos de carbono                                                                                                                                          |  |            |  | 553,97 kcal, 18,01gr grasas, 16,99gr proteínas, 80,31gr hidratos de carbono                                                                                                                                                 |  |        |  | 546,88 kcal, 9,77gr grasas, 25,13gr proteínas, 88,15 gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                     |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| PROPUESTA CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                     |  |           |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                  |  |           |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                             |  |            |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA                                                                                                                                                                                   |  |        |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                        |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 12                                                                                                                                                                           |  | JUNIO     |  | 13                                                                                                                                                                                                                                                        |  | JUNIO     |  | 14                                                                                                                                                                                                                   |  | JUNIO      |  | 15                                                                                                                                                                                                                          |  | JUNIO  |  | 16                                                                                                                                                                                                                                              |  | JUNIO   |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| Macarrones con salsa de tomate y orégano <i>salteado</i> (1)(T3)<br>Salmón a la <i>plancha</i> con patatas panaderas <i>horneado</i> (4)(T5)(T6)<br>Agua + pan (1) + manzana |  |           |  | Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada <i>crudo</i><br>Puchero de garbanzos con arroz, patatas y verduras <i>cocción</i> [patata, cebolla, puerro, zanahoria]<br>Agua + pan integral (1) + pera |  |           |  | Crema vichyssoise <i>cocción</i> [puerro]<br>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga y zanahoria <i>horno + crudo</i> (3)<br>Agua + pan (1) + nectarina                                                        |  |            |  | Gazpacho <i>crudo</i> (13)<br><i>Guiso</i> de arroz con verduras y magro de cerdo [berenjena, cebolla, tomate]<br>Agua + pan (1) + manzana                                                                                  |  |        |  | Crema de zanahorias <i>cocción</i><br>Tilapia <i>guisada</i> al limón con guarnición de tomate y maíz <i>crudo</i> (4)<br>Agua + pan (1) + plátano                                                                                              |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 597,16 kcal, 20,58gr grasas, 24,73gr proteínas, 77,15gr hidratos de carbono                                                                                                  |  |           |  | 377,75 kcal, 12,9gr grasas, 12,28gr proteínas, 54,0gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                                 |  |           |  | 496,08 kcal, 22,29gr grasas, 17,45gr proteínas, 56,08gr hidratos de carbono                                                                                                                                          |  |            |  | 487,99 kcal, 14,59gr grasas, 10,2gr proteínas, 78,27gr hidratos de carbono                                                                                                                                                  |  |        |  | 474,91 kcal, 15,62gr grasas, 20,08gr proteínas, 63,04gr hidratos de carbono                                                                                                                                                                     |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                     |  |           |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                                |  |           |  | PROPUESTA CENA: PASTA + CARNE + LÁCTEO                                                                                                                                                                               |  |            |  | PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                  |  |        |  | PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO                                                                                                                                                                                                          |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| *AOVE: Aceite de oliva virgen extra                                                                                                                                          |  |           |  | *FORMA DE COCINADO                                                                                                                                                                                                                                        |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                      |  |            |  |                                                                                                                                                                                                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |         |  |            |  |           |  |             |  |               |  |           |  |
| 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 |  | T: Trazas |  |

## Menú del 19 al 23 de JUNIO de 2023

| 19                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                        | 21                                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                                           | 23                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Macarrones con salsa boloñesa (1)(3)</b><br><b>Tortilla francesa (3)</b><br>Pan (1) + fruta fresca de temporada                                                                                | <b>Lentejas estofadas con chorizo (1)(2)(3)(13)</b><br><b>Carne con tomate</b><br>Pan integral (1) + fruta fresca de temporada                            | <b>Arroz tres delicias (5)(6)(13)(8)(3)(4)</b><br><b>Tortilla de patatas (3)</b><br>Pan (1) + fruta fresca de temporada                                  | <b>Pizza (1)(2)(3)(4)(9)(13)</b><br><b>Hamburguesa de ternera a la plancha (3)(8)</b><br>Pan (1) + yogur (2)                                                 | <b>Puchero de garbanzos con verduras</b><br><b>Nuggets de pollo (1)(8)(2)(3)</b><br>Pan (1) + fruta fresca de temporada                                      |
| 735,455 kcal 37,2323gr grasas de las cuales 7,2226gr saturadas 25,781gr proteínas 80,1458gr hidratos de carbono de los cuales 16,0734gr azúcares 1,18645gr sal                                    | 748,622 kcal 25,637gr grasas de las cuales 6,894gr saturadas 43,386gr proteínas 78,486gr hidratos de carbono de los cuales 25,898gr azúcares 1,4315gr sal | 736,25 kcal 18,389gr grasas de las cuales 3,298gr saturadas 22,71gr proteínas 130,454gr hidratos de carbono de los cuales 24,302gr azúcares 1,6435gr sal | 745,18 kcal 37,8233gr grasas de las cuales 9,1789gr saturadas 42,9875gr proteínas 68,1283gr hidratos de carbono de los cuales 10,6039gr azúcares 1,617gr sal | 739,5 kcal 28,8439gr grasas de las cuales 5,6457gr saturadas 34,9605gr proteínas 88,8709gr hidratos de carbono de los cuales 12,1907gr azúcares 1,5844gr sal |
| 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<br>*AOVE: Aceite de oliva virgen extra |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |



[www.cateringhgonzalez.com](http://www.cateringhgonzalez.com) - [nutricion@cateringhgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringhgonzalez.com)