hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL Primaria DICIEMBRE 2022

			1	2
			Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* **Hamburguesa de ternera a la plancha conguarnición de lechuga (8)(13)** Agua + pan integral (1) + manzana	**Guiso de arroz con verduras** *[tomate, champiñones, cebolla]* **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz (3)** Agua + pan (1) + mandarina
			603,24 kcal, 26,72gr grasas, 20,58gr proteínas, 69,27gr hidratos de carbono	838,76 kcal, 26,14gr grasas, 21,85gr proteínas, 127,19gr hidratos de carbono
5	**6 FESTIVO**	**7**	**8 FESTIVO**	**9**
Sopa de arroz con verduras *[zanahoria, patata, puerro, cebolla]* **Salmón al horno con guarnición de puré de patatas (4)(5)(6)** Agua + pan (1) + manzana	**Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Puchero de garbanzos con patatas y verduras** *[patata, cebolla, puerro, zanahoria]* Agua + pan integral (1) + pera	**Coditos con salsa de tomate (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)** Agua + pan (1) + plátano	**Crema de zanahorias Jurel al horno en salsa de verduras con guarnición de puré de tomate natural** *[zanahoria, tomate, cebolla]* **(4)** Agua + pan integral (1) + manzana	**Arroz salteado a la cubana Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras** *[cebolla, zanahoria, pimiento verde]* **(13)** Agua + pan (1) + ciruela
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
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Estofado de patatas con verduras *[berenjena, zanahoria, tomate]* **Tortilla francesa con guarnición de tomatey maíz (3)** Agua + pan (1) + manzana	**Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla,escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Caracolas con salsa de tomate y pollo(1)(3)** Agua + pan integral (1) + pera	**Guiso de arroz con verduras** *[tomate,champiñones, cebolla]* **Merluza al horno en salsa verde con guarnición de patatas panaderas (4)(1)** Agua + pan (1) + plátano	**Lentejas estofadas con patatas y verduras** *[tomate, pimiento verde y rojo]* **Tortilla de patatas y calabacín (3)** Agua + pan integral (1) + pera	**Crema de calabacín Lomo de cerdo a la riojana con guarniciónde lechuga y zanahoria** *[cebolla, tomate, pimiento rojo]* 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

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.cateringhgonzalez.com - nutricion@cateringhgonzalez.com