

Menú BASAL INFANTIL CICLO 2 SEPTIEMBRE 2022-23

12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate (1,3) <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana 446,16 kcal, 14,64gr grasas, 17,78gr proteínas, 59,74gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan integral (1) + pera 434,94 kcal, 14,69gr grasas, 20,12gr proteínas, 54,91gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Abadejo al ajoarriero con arroz salteado (4,13) <i>[ajo, vinagre, pimentón dulce]</i> Agua + pan (1) + plátano 442,36 kcal, 13,34gr grasas, 19,62gr proteínas, 60,53gr hidratos de carbono	Salmorejo (1,13,3,8,2,12) Churrascito de pollo a la plancha al ajillo con patatas a lo pobre <i>[pimiento rojo, verde y cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 478,43 kcal, 23,24gr grasas, 18,44gr proteínas, 48,94gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñón, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina 487,25 kcal, 18,56gr grasas, 13,86gr proteínas, 65,37gr hidratos de carbono
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 442,64 kcal, 18,81gr grasas, 14,27gr proteínas, 53,53gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Pollo guisado al limón con guarnición de lechuga Agua + pan integral (1) + pera 440,46 kcal, 17,42gr grasas, 17,56gr proteínas, 52,58gr hidratos de carbono	Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> Salmón al horno con patatas panaderas (4,5,6) Agua + pan (1) + plátano 573,31 kcal, 17,94gr grasas, 23,46gr proteínas, 78,38gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 526,16 kcal, 28,1gr grasas, 17,42gr proteínas, 50,68gr hidratos de carbono	Crema de calabaza Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + mandarina 461,73 kcal, 9,84gr grasas, 11,03gr proteínas, 80,99gr hidratos de carbono
26	27	28	29	30
Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 407,99 kcal, 15,63gr grasas, 16,66gr proteínas, 49,5gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan integral (1) + pera 329,8 kcal, 12,65gr grasas, 16,39gr proteínas, 37,25gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan (1) + plátano 538,25 kcal, 16,71gr grasas, 15,5gr proteínas, 80,25gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 448,31 kcal, 20,61gr grasas, 13,86gr proteínas, 51,69gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras (1,3) <i>[zanahoria, puerro, cebolla]</i> Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de zanahoria y maíz (4,1) Agua + pan (1) + mandarina 490,32 kcal, 10,86gr grasas, 20,3gr proteínas, 76,5gr 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.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com

Menú BASAL PRIMARIA SEPTIEMBRE 2022-23

12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate (1,3) <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana 573,75 kcal, 18,89gr grasas, 23,37gr proteínas, 76,15gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan integral (1) + pera 694,78 kcal, 22,03gr grasas, 31,38gr proteínas, 91,53gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Abadejo al ajoarriero con arroz salteado (4,13) <i>[ajo, vinagre, pimentón dulce]</i> Agua + pan (1) + plátano 602,89 kcal, 17,56gr grasas, 26,1gr proteínas, 84,43gr hidratos de carbono	Salmorejo (1,13,3,8,2,12) Churrascito de pollo a la plancha al ajillo con patatas a lo pobre <i>[pimiento rojo, verde y cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 665,83 kcal, 32,15gr grasas, 26,6gr proteínas, 67,5gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñón, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina 680,06 kcal, 24,48gr grasas, 17,81gr proteínas, 95,81gr hidratos de carbono
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 484,67 kcal, 19,42gr grasas, 14,56gr proteínas, 62,24gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Pollo guisado al limón con guarnición de lechuga Agua + pan integral (1) + pera 624,76 kcal, 24,97gr grasas, 25,61gr proteínas, 73,22gr hidratos de carbono	Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> Salmón al horno con patatas panaderas (4,5,6) Agua + pan (1) + plátano 786,28 kcal, 24,87gr grasas, 31,7gr proteínas, 107,29gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 798,21 kcal, 41,79gr grasas, 25,7gr proteínas, 79,19gr hidratos de carbono	Crema de calabaza Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + mandarina 558,41 kcal, 12,98gr grasas, 12,42gr proteínas, 96,45gr hidratos de carbono
26	27	28	29	30
Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 628,87 kcal, 19,64gr grasas, 25,46gr proteínas, 86,11gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan integral (1) + pera 438,98 kcal, 17,62gr grasas, 22,63gr proteínas, 46,99gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan (1) + plátano 744,35 kcal, 22,02gr grasas, 20,06gr proteínas, 114,6gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 697,16 kcal, 27,86gr grasas, 23,27gr proteínas, 87,73gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras (1,3) <i>[zanahoria, puerro, cebolla]</i> Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de zanahoria y maíz (4,1) Agua + pan (1) + mandarina 652,59 kcal, 15,6gr grasas, 26,82gr proteínas, 99,45gr 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



www.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com

Menú BASAL SECUNDARIA SEPTIEMBRE 2022-23

12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate (1,3) <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana 897,63 kcal, 26,71gr grasas, 36,6gr proteínas, 125,65gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan integral (1) + pera 874,6 kcal, 33,4gr grasas, 29,36gr proteínas, 113,47gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Abadejo al ajoarriero con arroz salteado (4,13) <i>[ajo, vinagre, pimentón dulce]</i> Agua + pan (1) + plátano 908,79 kcal, 24,76gr grasas, 452,03gr proteínas, 128,62gr hidratos de carbono	Salmorejo (1,13,3,8,2,12) Churrascito de pollo a la plancha al ajillo con patatas a lo pobre <i>[pimiento rojo, verde y cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 933,02 kcal, 41,66gr grasas, 39,2gr proteínas, 100,31gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñón, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina 855,66 kcal, 28,84gr grasas, 25,08gr proteínas, 122,53gr hidratos de carbono
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 906,54 kcal, 34,95gr grasas, 29,94gr proteínas, 116,92gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Pollo guisado al limón con guarnición de lechuga Agua + pan integral (1) + pera 821,23 kcal, 28,15gr grasas, 36,93gr proteínas, 103,64gr hidratos de carbono	Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> Salmón al horno con patatas panaderas (4,5,6) Agua + pan (1) + plátano 1111,21 kcal, 33,48gr grasas, 47,48gr proteínas, 152,93gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 1019,48 kcal, 53,46gr grasas, 31,66gr proteínas, 102,54gr hidratos de carbono	Crema de calabaza Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + mandarina 860,64 kcal, 16,73gr grasas, 21,72gr proteínas, 153,54gr hidratos de carbono
26	27	28	29	30
Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 813,4 kcal, 25,17gr grasas, 32,45gr proteínas, 112,77gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan integral (1) + pera 732,87 kcal, 26,12gr grasas, 36,65gr proteínas, 87,07gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan (1) + plátano 1056,22 kcal, 30,92gr grasas, 31,94gr proteínas, 160,28gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 771,15 kcal, 21,36gr grasas, 29,26gr proteínas, 114,54gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras (1,3) <i>[zanahoria, puerro, cebolla]</i> Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de zanahoria y maíz (4,1) Agua + pan (1) + mandarina 969 kcal, 21,37gr grasas, 41,3gr proteínas, 150,4gr 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.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com

Menú BASAL BACHILLER FEMENINO SEPTIEMBRE 2022-23

12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate (1,3) <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana 900,3 kcal, 26,93gr grasas, 36,64gr proteínas, 125,76gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan integral (1) + pera 891,38 kcal, 34,97gr grasas, 29,59gr proteínas, 113,94gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Abadejo al ajoarriero con arroz salteado (4,13) <i>[ajo, vinagre, pimentón dulce]</i> Agua + pan (1) + plátano 845,34 kcal, 21,7gr grasas, 33,91gr proteínas, 127,55gr hidratos de carbono	Salmorejo (1,13,3,8,2,12) Churrascito de pollo a la plancha al ajillo con patatas a lo pobre <i>[pimiento rojo, verde y cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 868,36 kcal, 36,99gr grasas, 33,05gr proteínas, 100,76gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñón, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina 878,52 kcal, 29,98gr grasas, 25,67gr proteínas, 125,07gr hidratos de carbono
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 908,89 kcal, 35,15gr grasas, 29,97gr proteínas, 117,03gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Pollo guisado al limón con guarnición de lechuga Agua + pan integral (1) + pera 752,83 kcal, 25,15gr grasas, 30,81gr proteínas, 99,5gr hidratos de carbono	Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> Salmón al horno con patatas panaderas (4,5,6) Agua + pan (1) + plátano 969,9 kcal, 26,78gr grasas, 37,31gr proteínas, 143gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 1234,43 kcal, 61,63gr grasas, 39,43gr proteínas, 129,61gr hidratos de carbono	Crema de calabaza Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + mandarina 860,64 kcal, 16,73gr grasas, 21,72gr proteínas, 153,54gr hidratos de carbono
26	27	28	29	30
Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 821,27 kcal, 25,85gr grasas, 32,79gr proteínas, 112,87gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan integral (1) + pera 732,87 kcal, 26,12gr grasas, 36,65gr proteínas, 87,07gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan (1) + plátano 1004,14 kcal, 29,59gr grasas, 31,14gr proteínas, 151,22gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 901,38 kcal, 34,97gr grasas, 29,39gr proteínas, 116,74gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras (1,3) <i>[zanahoria, puerro, cebolla]</i> Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de zanahoria y maíz (4,1) Agua + pan (1) + mandarina 848,94 kcal, 15,75gr grasas, 34,25gr proteínas, 140,3gr 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.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com

Menú BASAL BACHILLER MASCULINO SEPTIEMBRE 2022-23

12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate (1,3) <i>[tomate, cebolla]</i> Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y maíz (4) Agua + pan (1) + manzana 944,48 kcal, 30,34gr grasas, 38,82gr proteínas, 126,93gr hidratos de carbono	Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan integral (1) + pera 1163,94 kcal, 47,71gr grasas, 39,59gr proteínas, 143,23gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Abadejo al ajoarriero con arroz salteado (4,13) <i>[ajo, vinagre, pimentón dulce]</i> Agua + pan (1) + plátano 971,61 kcal, 27,06gr grasas, 42,83gr proteínas, 138,23gr hidratos de carbono	Salmorejo (1,13,3,8,2,12) Churrascito de pollo a la plancha al ajillo con patatas a lo pobre <i>[pimiento rojo, verde y cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 1079,41 kcal, 49,68gr grasas, 42,09gr proteínas, 116,04gr hidratos de carbono	Guiso de arroz con verduras <i>[tomate, champiñón, cebolla]</i> Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + mandarina 1059,27 kcal, 37,32gr grasas, 30,99gr proteínas, 148,07gr hidratos de carbono
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 932,35 kcal, 37,18gr grasas, 30,24gr proteínas, 118,08gr hidratos de carbono	Estofado de patatas con verduras <i>[berenjena, zanahoria, tomate]</i> Pollo guisado al limón con guarnición de lechuga Agua + pan integral (1) + pera 831,39 kcal, 28,9gr grasas, 37,31gr proteínas, 104,1gr hidratos de carbono	Espirales salteadas con pisto de verduras (1,3) <i>[tomate, berenjena, cebolla]</i> Salmón al horno con patatas panaderas (4,5,6) Agua + pan (1) + plátano 1169,74 kcal, 35,78gr grasas, 48,69gr proteínas, 161,04gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras <i>[pimiento rojo, acelga, cebolla]</i> Agua + pan integral (1) + yogur (2) 1303,63 kcal, 66,4gr grasas, 41,27gr proteínas, 134,28gr hidratos de carbono	Crema de calabaza Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo <i>[berenjena, cebolla, tomate]</i> Agua + pan (1) + mandarina 860,64 kcal, 16,73gr grasas, 21,72gr proteínas, 153,54gr hidratos de carbono
26	27	28	29	30
Puchero de garbanzos con patatas y verduras <i>[cebolla, puerro, zanahoria]</i> Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + manzana 1062,26 kcal, 34,63gr grasas, 43,75gr proteínas, 141,82gr hidratos de carbono	Crema de calabacín Pollo al horno en salsa de zanahorias Agua + pan integral (1) + pera 732,87 kcal, 26,12gr grasas, 36,65gr proteínas, 87,07gr hidratos de carbono	Arroz salteado a la cubana <i>[tomate, cebolla]</i> Tortilla de patatas y calabacín (3) Agua + pan (1) + plátano 1056,22 kcal, 30,92gr grasas, 31,94gr proteínas, 160,28gr hidratos de carbono	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada Lentejas estofadas con patatas y verduras <i>[tomate, pimiento verde y rojo]</i> Agua + pan integral (1) + manzana 1173,94 kcal, 47,71gr grasas, 39,39gr proteínas, 146,03gr hidratos de carbono	Sopa de fideos con verduras (1,3) <i>[zanahoria, puerro, cebolla]</i> Merluza al horno en salsa de azafrán con guarnición de zanahoria y maíz (4,1) Agua + pan (1) + mandarina 1001,97 kcal, 23,71gr grasas, 41,63gr proteínas, 153,09gr 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.cateringgonzalez.com - nutricion@cateringgonzalez.com