



22			23			24			25			26		
<p>Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>			<p>Puchero de <b>garbanzos</b> con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Guiso de arroz con <b>magro de cerdo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con <b>atún</b> (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			<p><b>Macarrones</b> con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>		
<p>Hamburguesa de <b>ternera</b> guisada en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>			<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p>			<p><b>Gallineta</b> (Helicolenus dactylopterus) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Potaje de alubias con <b>pollo</b>, patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		
<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>			<p>Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>			-			-			<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		
Pan			Pan integral			Pan			Pan integral			Pan		
Manzana			Mandarina			Pera			Manzana			Plátano		
22-feb	KCAL	481,316	grasas (g)	20,384	grasas saturadas (g)	5,9	carbohidratos (g)	56,146	azúcares (g)	1,8	proteínas (g)	17,844	sal (g)	0,8098
23-feb	KCAL	433,507	grasas (g)	10,676	grasas saturadas (g)	1,7	carbohidratos (g)	64,686	azúcares (g)	0,5	proteínas (g)	18,4036	sal (g)	0,8943
24-feb	KCAL	477,786	grasas (g)	15,2763	grasas saturadas (g)	2,7604	carbohidratos (g)	64,8006	azúcares (g)	0,102	proteínas (g)	19,1597	sal (g)	0,8173
25-feb	KCAL	435,259	grasas (g)	19,77	grasas saturadas (g)	3,056	carbohidratos (g)	49,7936	azúcares (g)	1,2861	proteínas (g)	13,7261	sal (g)	0,8356
26-feb	KCAL	448,476	grasas (g)	16,1179	grasas saturadas (g)	3,1039	carbohidratos (g)	64,496	azúcares (g)	1,18	proteínas (g)	16,704	sal (g)	0,9224
1			2			3			4			5		
<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p><b>Espirales</b> con salsa boloñesa de pavo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>			<p>Estofado de patatas con <b>merluza</b> y <b>pota</b> (merluccius hubbsi) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>			<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda 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>Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Hamburguesa de <b>salmón</b> (salmo salar) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>			<p>Arroz salteado con salsa de tomate y taquitos de <b>pavo</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>			<p><b>Pollo</b> 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>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO </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>		
Pan			Pan integral			Pan			Pan integral			Pan		
Pera			Manzana			Mandarina			Yogur			Plátano		
01-mar	KCAL	541,965	grasas (g)	18,6499	grasas saturadas (g)	3,2576	carbohidratos (g)	73,1032	azúcares (g)	1,9636	proteínas (g)	19,3791	sal (g)	1,2072
02-mar	KCAL	464,73	grasas (g)	15,6215	grasas saturadas (g)	2,7141	carbohidratos (g)	59,065	azúcares (g)	0,81	proteínas (g)	21,2725	sal (g)	0,8337
03-mar	KCAL	531,393	grasas (g)	20,805	grasas saturadas (g)	3,6355	carbohidratos (g)	69,212	azúcares (g)	0,74	proteínas (g)	15,9901	sal (g)	1,0405
04-mar	KCAL	480,48	grasas (g)	503,5	grasas saturadas (g)	3,7793	carbohidratos (g)	72,779	azúcares (g)	6,455	proteínas (g)	18,48	sal (g)	0,93
05-mar	KCAL	447,4575	grasas (g)	17,4873	grasas saturadas (g)	3,1979	carbohidratos (g)	52,209	azúcares (g)	0,125	proteínas (g)	19,6594	sal (g)	0,6469

\*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ecológica.

N.RS. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648

8		9				10			11			12		
<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Crema de zanahorias</b> [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 				<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 			<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún</b> (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 			<b>Arroz campero</b> [cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria, tomate, champiñones] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Bacalao</b> (gadus morhua) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 				<b>Tortilla francesa</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 			<b>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		-				<b>Arroz salteado</b> [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO			-			-		
<b>Pan</b> 		<b>Pan integral</b> 				<b>Pan</b> 			<b>Pan integral</b> 			<b>Pan</b> 		
<b>Manzana</b>		<b>Pera</b>				<b>Mandarina</b>			<b>Yogur</b> 			<b>Plátano</b>		
08-mar	KCAL	486,846	grasas (g)	15,6252	grasas saturadas (g)	3,0724	carbohidratos (g)	73,219	azúcares (g)	1,18	proteínas (g)	18,4584	sal (g)	0,946
09-mar	KCAL	437,73	grasas (g)	18,07	grasas saturadas (g)	2,7	carbohidratos (g)	49,4	azúcares (g)	0	proteínas (g)	18,72	sal (g)	0,8331
10-mar	KCAL	490,866	grasas (g)	15,694	grasas saturadas (g)	2,9228	carbohidratos (g)	68,0626	azúcares (g)	0,102	proteínas (g)	18,2716	sal (g)	0,7726
11-mar	KCAL	409,879	grasas (g)	17,8262	grasas saturadas (g)	4,2	carbohidratos (g)	45,0106	azúcares (g)	6,6611	proteínas (g)	16,7496	sal (g)	0,902
12-mar	KCAL	465,683	grasas (g)	14,0573	grasas saturadas (g)	2,5446	carbohidratos (g)	66,475	azúcares (g)	0,64	proteínas (g)	17,392	sal (g)	0,7344
15		16				17			18			19		
<b>Espirales salteadas con pisto de verduras</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Crema de calabaza</b> [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 				<b>Arroz tres delicias</b> [guisantes, cebolla, zanahoria, huevo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 			<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO 			<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		
<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Lomo de cerdo al horno</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO				<b>Hamburguesa merluza y jibia al horno</b> (merluccius hubbsi) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			<b>Estofado de patatas con pollo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 			<b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		
<b>Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		<b>Patatas panaderas al horno</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 				-			-			<b>Arroz salteado</b> [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		
<b>Pan</b> 		<b>Pan integral</b> 				<b>Pan</b> 			<b>Pan integral</b> 			<b>Pan</b> 		
<b>Manzana</b>		<b>Pera</b>				<b>Mandarina</b>			<b>Yogur</b> 			<b>Plátano</b>		
15-mar	KCAL	505,526	grasas (g)	15,9755	grasas saturadas (g)	3,0465	carbohidratos (g)	73,231	azúcares (g)	0,91	proteínas (g)	16,499	sal (g)	0,9204
16-mar	KCAL	462,66	grasas (g)	17,91	grasas saturadas (g)	3,7179	carbohidratos (g)	54,66	azúcares (g)	1,08	proteínas (g)	19,565	sal (g)	0,9637
17-mar	KCAL	499,201	grasas (g)	11,1493	grasas saturadas (g)	1,9233	carbohidratos (g)	80,646	azúcares (g)	1	proteínas (g)	17,8829	sal (g)	0,6435
18-mar	KCAL	432,719	grasas (g)	22,5072	grasas saturadas (g)	4,8591	carbohidratos (g)	44,7026	azúcares (g)	6,1586	proteínas (g)	12,4406	sal (g)	0,8942
19-mar	KCAL	537,965	grasas (g)	18,6499	grasas saturadas (g)	3,264	carbohidratos (g)	71,8232	azúcares (g)	1,9636	proteínas (g)	19,6991	sal (g)	1,2072

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

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 debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

\*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.



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

# PROPUESTA DE CENA

Línea ISE (6º período)

22 de Febrero al 15 de Marzo de 2021

www.cateringgonzalez.com Telf.: 955 644 648

22	23	24	25	26
Zanahoria salteada con cebolla y orégano Calamares al ajillo	Asadillo de pimientos Pechuga de pollo a la plancha	Sopa juliana Revuelto de ajetes y queso	Crema de espárragos Abadejo a la plancha con tomate frito	Guisantes con cebolla Pavo al ajillo
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
1	2	3	4	5
Bolitas de patata y brócoli Rollitos de jamón cocido rellenos de espinacas y pasas	Ensalada mixta Calabacín relleno de queso fresco y pollo	Caldo de pollo Empanada de verduras	Coles de Bruselas en salsa de cebolla Boquerones al limón	Espárragos verdes con jamón Crepe de zanahoria, cebolla y huevo
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
8	9	10	11	12
Verduras al vapor con salsa de yogur Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa	Ensalada de canónigos con queso de cabra y uvas Croquetas de cocido	Crema de coliflor con jamón Merluza a la plancha	Patata asada con verduras salteadas Muslo de pavo con zanahorias	Ensalada mixta Fajitas integrales de pollo y verduras
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
15	16	17	18	19
Hojaldre relleno de verduras Atún a la plancha	Consomé con fideos, huevo y picatostes Sandwich vegetal	Crema de patata y queso Pollo con verduras al curry	Berenjena con queso fresco y cebolla Bacalao con tomate	Panini de calabacín con jamón y queso Lenguado a la plancha
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

\* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.