

### Menú BASAL DICIEMBRE 2022

19	20	21	22	23
<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> <b>Pavo en salsa (8)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Espirales con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Tortilla francesa (3)</b> Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> <b>Croquetas de bacalao</b> <b>(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada	<b>Pizza (1)(2)(3)(4)(9)(13)</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas</b> <b>(3)(8)</b> Pan integral (1) + yogur (2)	<b>Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6)</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín (3)</b> Pan (1) + fruta fresca de temporada
433.46 kcal, 20.71gr grasas de las cuales 2.13gr saturadas, 21.04gr proteínas, 46.59gr hidratos de carbono de los cuales 18.98gr azúcares, 0.77gr sal	425.29 kcal, 21.69gr grasas de las cuales 4.11gr saturadas, 13.52gr proteínas, 42.84gr hidratos de carbono de los cuales 10.75gr azúcares, 0.98gr sal	454.38 kcal, 12.22gr grasas de las cuales 1.32gr saturadas, 18.21gr proteínas, 69.72gr hidratos de carbono de los cuales 16.39gr azúcares, 0.86gr sal	431.70 kcal, 11.49gr grasas de las cuales 1.94gr saturadas, 12.33gr proteínas, 69.79gr hidratos de carbono de los cuales 14.51gr azúcares, 0.82gr sal	401.66 kcal, 12.76gr grasas de las cuales 2.35gr saturadas, 14.27gr proteínas, 68.10gr hidratos de carbono de los cuales 29.23gr azúcares, 0.35gr sal
<b>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</b> *AOVE: Aceite de oliva virgen extra				



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