GLOBAL colectividades

BASAL COLEGIOS

SEPTIEMBRE de 2020

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	662Kcal P: 15% HC: 57% L: 28% 10 ▪CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria…) ▪ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	662Kcal P: 14% HC: 53% L: 33% 11 ▪GUISILLO DE TERNERA (patata, cebolla, pimiento…) ▪CROQUETAS DE JAMÓN FRITAS ▪ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, TOMATE ▪YOGUR DE FRUTAS	12	13
687Kcal P: 10% HC: 58% L: 29% 14 ▪CODITOS A LA NAPOLITANA (tomate frito, orégano…) ▪TORTILLA PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO ▪MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	727Kcal P: 16% HC: 52% L: 33% 15 ▪CAZUELA ARROZ C/POLLO (guisantes, cebolla, tomate…) ▪BOQUERONES FRITOS ▪ENSALADA LECHUGA , ACEITUNAS, REMOLACHA ▪FRUTA DEL TIEMPO	658Kcal P: 11% HC: 49% L: 41% 16 ▪ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan…) ▪TORTILLA FRANCESA AL HORNO ▪ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	728Kcal P: 11% HC: 53% L: 46% 17 ▪CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...) ▪LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL ▪PATATAS FRITAS ▪FRUTA DEL TIEMPO	643Kcal P: 14% HC: 57% L: 27% 18 ▪LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate, cebolla…) ▪ENSALADA COMPLETA (huevo, queso, tomate...) ▪YOGUR DE FRUTAS	19	20
781Kcal P: 10% HC: 53% L: 40% 21 ▪ARROZ CON TOMATE FRITO ▪HUEVO DURO ▪ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	573Kcal P: 22% HC: 51% L: 27% 22 ▪SOPA DE PICADILLO (pollo,huevo…) ▪BACALAO AL HORNO ▪PISTO DE VERDURAS (calabacín, tomate…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	631Kcal P: 12% HC: 55% L: 32% 23 ▪GUISILLO DE POLLO (guisantes,zanahoria) ▪ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, QUESO… ▪FRUTA DEL TIEMPO	683Kcal P: 11% HC: 60% L: 26% 24 ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	699Kcal P: 24% HC: 47% L: 27% 25 ▪ENSALADILLA RUSA (variantes, patata, aceituna…) ▪POLLO EN AMARILLO (hierbas provenzales…) ▪YOGUR DE FRUTAS	26	27
636Kcal P: 17% HC: 47% L: 33% 28 ▪PIZZA DE YORK Y QUESO ▪ENSALADA COMPLETA (huevo, queso, tomate...) ▪FRUTA DEL TIEMPO	844Kcal P: 15% HC: 60% L: 23% 29 ▪COUS-COUS CON POLLO (calabacín, pimiento…) ▪TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ▪ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA ▪FRUTA DEL TIEMPO	624Kcal P: 20% HC: 55% L: 32% 30 ▪MACARRONES BOLOÑESA (carne picado cerdo, tomate) ▪MERLUZA EN SALSA VERDE (guisantes, perejil..) ▪FRUTA DEL TIEMPO				

GLOBAL colectividades
SERVICIO DE CATERING
Calle Salvador Dalí, 7 Huércal de Almería, 04230, Almería
950650150 - at.cliente@globalcolectividades.es - www.globalcolectividades.es