GLOBAL colectividades

MONTESSORI ECOLÓGICO

OCTUBRE de 2021

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				524Kcal P: 16% HC: 52% L: 31% **1** ▪LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate…) ▪ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO ▪YOGUR NATURAL	**2**	**3**
604Kcal P: 9% HC: 50% L: 48% **4** ▪ARROZ CON TOMATE FRITO ▪TORTILLA FRANCESA ▪ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA ▪FRUTA DEL TIEMPO	565Kcal P: 13% HC: 56% L: 32% **5** ▪COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes…) ▪ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO ▪FRUTA DEL TIEMPO	660Kcal P: 15% HC: 59% L: 24% **6** ▪GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias…) ▪ENSALADA DE QUINOA (tomate, maíz…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	525Kcal P: 15% HC: 61% L: 23% **7** ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) ▪FRUTA DEL TIEMPO	530Kcal P: 17% HC: 47% L: 37% **8** ▪CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria…) ▪ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil…) ▪PATATAS HORNO ▪YOGUR NATURAL	**9**	**10**
11	**12**	539Kcal P: 14% HC: 52% L: 42% **13** ▪MACARRONES BOLOÑESA (carne de cerdo, tomate) ▪ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	552Kcal P: 15% HC: 58% L: 27% **14** ▪CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata…) ▪MERLUZA JARDINERA (guisantes, champiñón) ▪PATATAS HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	525Kcal P: 16% HC: 52% L: 28% **15** ▪LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos…) ▪TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ▪YOGUR NATURAL	**16**	**17**
537Kcal P: 16% HC: 60% L: 25% **18** ▪PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan…) ▪BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) ▪FRUTA DEL TIEMPO	615Kcal P: 19% HC: 44% L: 35% **19** ▪TRIGO (patatas, alubias, hinojos…) ▪ENSALADA LECHUGA, QUESO Y ATÚN ▪FRUTA DEL TIEMPO	582Kcal P: 19% HC: 53% L: 28% **20** ▪CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos…) ▪ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO ▪FRUTA DEL TIEMPO	572Kcal P: 12% HC: 53% L: 34% **21** ▪CREMA VERDURAS (calabacín, puerro…) ▪POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo…) ▪PATATAS HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	586Kcal P: 13% HC: 57% L: 31% **22** ▪POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria…) ▪ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA ▪YOGUR NATURAL	**23**	**24**
529Kcal P: 9% HC: 61% L: 29% **25** ▪CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria….) ▪TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	546Kcal P: 16% HC: 54% L: 29% **26** ▪LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos…) ▪ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	667Kcal P: 15% HC: 44% L: 43% **27** ▪COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo…) ▪ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO ▪FRUTA DEL TIEMPO	583Kcal P: 16% HC: 52% L: 31% **28** ▪SOPA DE PICADILLO (pollo , huevo,…) ▪MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor…) ▪QUESO FRESCO CON MEMBRILLO ▪FRUTA DEL TIEMPO	616Kcal P: 21% HC: 44% L: 35% **29** ▪ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO ▪MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) ▪YOGUR NATURAL	**30**	**31**

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