



SIN FRUTOS SECOS

ENERO de 2022

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
478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% 3	459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 4	456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% 5	6	527Kcal P: 20% HC: 54% L: 25% 7	8	9
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •JAMÓN YORK Y QUESO EDAM •FRUTA DEL TIEMPO		•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS		
539Kcal P: 14% HC: 53% L: 43% 10	499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 11	423Kcal P: 18% HC: 55% L: 27% 12	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 13	511Kcal P: 18% HC: 55% L: 28% 14	15	16
•PATATAS AJOPOLLO SIN ALMENDRA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS		
385Kcal P: 14% HC: 61% L: 25% 17	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 18	467Kcal P: 12% HC: 49% L: 39% 19	437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 20	486Kcal P: 17% HC: 45% L: 39% 21	22	23
•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	•COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	•ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS		
485Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% 24	504Kcal P: 13% HC: 59% L: 30% 25	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 26	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 27	507Kcal P: 21% HC: 50% L: 27% 28	29	30
•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO	•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	•GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS		
541Kcal P: 12% HC: 65% L: 30% 31						
•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A •FRUTA DEL TIEMPO						

GLOBAL colectividades
SERVICIO DE CATERING

Calle Salvador Dali, 7 Huércal de Almería, 04230, Almería
950650150 - at.cliente@globalcolectividades.es - www.globalcolectividades.es