



SIN LACTOSA/PROTEÍNA DE VACA

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

478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% 3 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO	459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 4 •SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	463Kcal P: 21% HC: 57% L: 23% 5 •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	487Kcal P: 23% HC: 48% L: 27% 6 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA	487Kcal P: 23% HC: 48% L: 27% 7 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA	487Kcal P: 23% HC: 48% L: 27% 8 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA	487Kcal P: 23% HC: 48% L: 27% 9 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA
545Kcal P: 14% HC: 53% L: 43% 10 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 11 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	375Kcal P: 17% HC: 60% L: 23% 12 •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 13 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	471Kcal P: 21% HC: 49% L: 30% 14 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE SOJA	471Kcal P: 21% HC: 49% L: 30% 15 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE SOJA	471Kcal P: 21% HC: 49% L: 30% 16 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE SOJA
385Kcal P: 14% HC: 61% L: 25% 17 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 18 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	467Kcal P: 12% HC: 49% L: 39% 19 •COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 20 •SOPA DE PICADILLO (pollo , huevo,...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	530Kcal P: 18% HC: 49% L: 32% 21 •ESPIRALES CON TOMATE •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA	530Kcal P: 18% HC: 49% L: 32% 22 •ESPIRALES CON TOMATE •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA	530Kcal P: 18% HC: 49% L: 32% 23 •ESPIRALES CON TOMATE •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA
485Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% 24 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO	455Kcal P: 11% HC: 64% L: 27% 25 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 26 •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 27 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 28 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE SOJA	467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 29 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE SOJA	467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 30 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE SOJA
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