GLOBAL colectividades

MONTESSORI ECOLÓGICO

ABRIL 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
				524Kcal P: 16% HC: 52% L: 28% **1** ▪LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos…) ▪TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ▪YOGUR NATURAL	**2**	**3**
537Kcal P: 16% HC: 60% L: 25% **4** ▪PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan…) ▪BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*615Kcal P: 19% HC: 44% L: 35%* **5** ▪TRIGO (patatas, alubias, hinojos…) ▪ENSALADA LECHUGA, QUESO Y ATÚN ▪FRUTA DEL TIEMPO	*582Kcal P: 19% HC: 53% L: 28%* **6** ▪CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos…) ▪ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*594Kcal P: 14% HC: 51% L: 34%* **7** ▪CREMA VERDURAS (calabacín, puerro…) ▪POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo…) ▪PATATAS HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*586Kcal P: 13% HC: 56% L: 31%* **8** ▪POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria…) ▪ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA ▪YOGUR NATURAL	**9**	**10**
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
587Kcal P: 11% HC: 57% L: 30% **18** ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪CREMA DE VERDURAS CON QUESO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*530Kcal P: 12% HC: 58% L: 24%* **19** ▪SOPA DE QUINOA CON VERDURAS (puerro, apio…) ▪TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*596Kcal P: 17% HC: 62% L: 22%* **20** ▪GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo…) ▪ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*575Kcal P: 17% HC: 58% L: 25%* **21** ▪CREMA VERDURAS (calabacín, puerro…) ▪ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*601Kcal P: 19% HC: 53% L: 28%* **22** ▪GUISO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento…) ▪ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA ▪YOGUR NATURAL	**23**	**24**
481Kcal P: 14% HC: 61% L: 35% **25** ▪CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate…) ▪MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*566Kcal P: 20% HC: 58% L: 22%* **26** ▪CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA ▪GALLO PEDRO HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*669Kcal P: 14% HC: 47% L: 40%* **27** ▪ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan…) ▪TORTILLA FRANCESA ▪ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*666Kcal P: 12% HC: 52% L: 48%* **28** ▪CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...) ▪LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL ▪PATATAS HORNO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*630Kcal P: 19% HC: 55% L: 24%* **29** ▪LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate…) ▪COLIFLOR GRATINADA (queso, cebolla…) ▪YOGUR NATURAL	**30**	

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