



MONTESSORI ECOLÓGICO

JUNIO 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

		511Kcal P: 18% HC: 58% L: 25% 1	518Kcal P: 18% HC: 57% L: 25% 2	515Kcal P: 20% HC: 47% L: 32% 3	4	5
		•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)	•GUIZO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento...)		
		•ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA	•ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)	•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA		
		•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR NATURAL		
429Kcal P: 12% HC: 63% L: 32% 6	454Kcal P: 15% HC: 54% L: 31% 7	631Kcal P: 13% HC: 39% L: 49% 8	621Kcal P: 13% HC: 55% L: 44% 9	630Kcal P: 19% HC: 55% L: 24% 10	11	12
•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...)	•CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA	•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)	•CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...)	•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)		
•MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor...)	•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS	•TORTILLA FRANCESA	•LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL	•COLIFLOR GRATINADA (queso, cebolla...)		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA	•PATATAS HORNO	•YOGUR NATURAL		
518Kcal P: 10% HC: 53% L: 39% 13	438Kcal P: 11% HC: 57% L: 34% 14	594Kcal P: 16% HC: 56% L: 27% 15	493Kcal P: 13% HC: 61% L: 24% 16	499Kcal P: 17% HC: 44% L: 39% 17	18	19
•ARROZ CON TOMATE FRITO	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)	•GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)	•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)		
•TORTILLA FRANCESA	•ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO	•ENSALADA DE QUINOA (tomate, maíz...)	•BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...)	•ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...)		
•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR NATURAL		
•FRUTA DEL TIEMPO	590Kcal P: 17% HC: 49% L: 32% 21	476Kcal P: 14% HC: 51% L: 41% 22	23	24	25	26
475Kcal P: 10% HC: 68% L: 24% 20	•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS	•MACARRONES BOLOÑESA (carne de cerdo, tomate)				
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)	•ENSALADA COMPLETA (atún, huevo, queso, tomate...)	•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA				
•MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor...)						
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO				
27	28	29	30			