GLOBAL colectividades

VEGETARIANO

SEPTIEMBRE 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
			560Kcal P: 10% HC: 73% L: 16% **1** ▪CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria….) ▪COUS COUS CON VERDURA (cebolla, calabacín…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*655Kcal P: 18% HC: 60% L: 21%* **2** ▪LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate…) ▪COLIFLOR CON BECHAMEL (queso, cebolla…) ▪YOGUR DE FRUTAS	**3**	**4**
500Kcal P: 8% HC: 54% L: 40% **5** ▪ARROZ CON TOMATE FRITO ▪CREMA DE VERDURAS CON QUESO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*467Kcal P: 9% HC: 57% L: 36%* **6** ▪POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE ▪ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, TOMATE ▪FRUTA DEL TIEMPO	*409Kcal P: 12% HC: 58% L: 29%* **7** ▪GUISILLO DE VERDURAS (j.verdes, tomate…) ▪TOFU ▪FRUTA DEL TIEMPO	*617Kcal P: 15% HC: 58% L: 26%* **8** ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪BRÓCOLI CON BECHAMEL (queso, cebolla…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*575Kcal P: 13% HC: 59% L: 27%* **9** ▪CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria…) ▪ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA ▪YOGUR DE FRUTAS	**10**	**11**
585Kcal P: 10% HC: 52% L: 39% **12** ▪POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE ▪REVUELTO HUEVO, CALABACÍN, CEBOLLA, PATATAS ▪FRUTA DEL TIEMPO	*582Kcal P: 9% HC: 58% L: 32%* **13** ▪MACARRONES CON VERDURAS ▪CREMA DE VERDURAS CON QUESO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*501Kcal P: 14% HC: 55% L: 29%* **14** ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪QUESO FRESCO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*534Kcal P: 10% HC: 69% L: 21%* **15** ▪CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata…) ▪COUS COUS CON VERDURA (cebolla, calabacín…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*551Kcal P: 17% HC: 54% L: 28%* **16** ▪LENTEJAS CON VERDURA (patata, j.verde, pimiento…) ▪TORTILLA FRANCESA ▪YOGUR DE FRUTAS	**17**	**18**
481Kcal P: 9% HC: 58% L: 33% **19** ▪PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan…) ▪MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y ▪FRUTA DEL TIEMPO	*564Kcal P: 13% HC: 56% L: 29%* **20** ▪ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento…) ▪ENSALADA COMPLETA (huevo, queso, tomate…) ▪FRUTA DEL TIEMPO	*649Kcal P: 11% HC: 64% L: 25%* **21** ▪CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA ▪ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*664Kcal P: 11% HC: 66% L: 21%* **22** ▪CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria…) ▪ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*475Kcal P: 13% HC: 62% L: 26%* **23** ▪POTAJE DE CALABAZA (garbanzos, patatas, tomate…) ▪QUESO CON MEMBRILLO ▪YOGUR DE FRUTAS	**24**	**25**
566Kcal P: 10% HC: 63% L: 28% **26** ▪CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria…) ▪ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*497Kcal P: 15% HC: 57% L: 26%* **27** ▪LENTEJAS CON VERDURA (patata, j.verde, pimiento…) ▪TORTILLA FRANCESA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*488Kcal P: 13% HC: 50% L: 38%* **28** ▪POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE ▪QUESO FRESCO ▪FRUTA DEL TIEMPO	*529Kcal P: 13% HC: 56% L: 29%* **29** ▪POTAJE DE JUDÍAS (pimiento, cebolla, zanahoria…) ▪ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA ▪FRUTA DEL TIEMPO	*506Kcal P: 13% HC: 56% L: 30%* **30** ▪ESPIRALES C/VERDURA Y QUESO ▪ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, TOMATE ▪YOGUR DE FRUTAS		

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