

# ESCUELA DE VERANO

JULIO de 2018

# GLOBAL colectividades



Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

1

699Kcal P: 13% HC: 67% L: 16% **2**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- ROLLITOS DE PRIMAVERA

•FRUTA DEL TIEMPO

636Kcal P: 12% HC: 61% L: 34% **9**

- CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...)
- BOCADITOS DE QUESO

•FRUTA DEL TIEMPO

652Kcal P: 15% HC: 52% L: 32% **16**

- TORTELLINI EN SALSA AROMÁTICA
- SALCHICHAS FRANKFURT HORNO

•FRUTA DEL TIEMPO

590Kcal P: 15% HC: 60% L: 28% **23**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- LOMO ADOBADO AL HORNO

- MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS
- FRUTA DEL TIEMPO

568Kcal P: 9% HC: 61% L: 30% **30**

- PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)
- BUÑUELOS DE BACALAO

•FRUTA DEL TIEMPO

682Kcal P: 11% HC: 64% L: 26% **3**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- PERRITO CALIENTE (pan, salchicha, ketchup)
- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

662Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% **10**

- CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)
- MERLUZA REBOZADA

- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA DEL TIEMPO

610Kcal P: 20% HC: 40% L: 37% **17**

- ENSALADA COMPLETA (atún, huevo, queso, tomate...)
- PIZZA DE YORK Y QUESO

•FRUTA DEL TIEMPO

671Kcal P: 15% HC: 48% L: 35% **24**

- SOPA ESTRELLITAS C/POLLO (zanahorias, apio...)
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
- FRUTA DEL TIEMPO

607Kcal P: 17% HC: 55% L: 25% **31**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- LOMO SAJONIA AL HORNO

- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•FRUTA DEL TIEMPO

620Kcal P: 18% HC: 61% L: 21% **4**

- GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)
- TORTILLA FRANCESA

•FRUTA DEL TIEMPO

808Kcal P: 16% HC: 53% L: 32% **11**

- ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)
- HAMBURGUESA COMPLETA (pan, queso, ketchup)

•FRUTA DEL TIEMPO

665Kcal P: 15% HC: 58% L: 26% **18**

- GUIISO DE POLLO (patata, cebolla, pimientos...)
- TORTILLA FRANCESA

- ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA DEL TIEMPO

626Kcal P: 13% HC: 58% L: 29% **25**

- MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN
- BOCADITOS DE QUESO

•FRUTA DEL TIEMPO

573Kcal P: 15% HC: 64% L: 21% **5**

- CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)
- ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)

•FRUTA DEL TIEMPO

614Kcal P: 12% HC: 60% L: 28% **12**

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- LOMO SAJONIA AL HORNO

- PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

594Kcal P: 20% HC: 62% L: 17% **19**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- BACALAO CON TOMATE

•FRUTA DEL TIEMPO

598Kcal P: 10% HC: 62% L: 27% **26**

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- ALBÓNDIGAS DE PAVO A LA JARDINERA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA DEL TIEMPO

681Kcal P: 14% HC: 54% L: 30% **6**

- GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...)
- EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS

- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•YOGUR DE FRUTAS

600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% **13**

- LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)
- TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- YOGUR DE FRUTAS

666Kcal P: 18% HC: 50% L: 31% **20**

- ENSALADILLA RUSA (variantes, patata, aceituna...)
- POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)
- PATATAS HORNO

•YOGUR DE FRUTAS

642Kcal P: 14% HC: 54% L: 30% **27**

- LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)
- PALITOS DE MERLUZA FRITOS
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- 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

8

15

22

29