



HUEVO

JULIO de 2018

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1

528Kcal P: 18% HC: 57% L: 23% **2**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...)

•FRUTA DEL TIEMPO

610Kcal P: 16% HC: 55% L: 31% **3**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO

•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

•FRUTA DEL TIEMPO

804Kcal P: 23% HC: 55% L: 21% **4**

- GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)
- POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)

•FRUTA DEL TIEMPO

557Kcal P: 17% HC: 52% L: 31% **5**

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

•FRUTA DEL TIEMPO

654Kcal P: 21% HC: 56% L: 22% **6**

- GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...)
- HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, zanahoria, champiñón...)
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•YOGUR DE FRUTAS

7

8

757Kcal P: 9% HC: 70% L: 26% **9**

- MACARRONES BOLOÑESA CELIACO
- ROLLITOS DE PRIMAVERA. A

•FRUTA DEL TIEMPO

597Kcal P: 14% HC: 52% L: 35% **10**

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

•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

•FRUTA DEL TIEMPO

614Kcal P: 22% HC: 39% L: 41% **11**

- ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)
- POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)

•FRUTA DEL TIEMPO

524Kcal P: 12% HC: 56% L: 32% **12**

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

•PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

648Kcal P: 19% HC: 52% L: 28% **13**

- LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)
- HALIBUT AL HORNO (ajo, perejil)

•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

•YOGUR DE FRUTAS

14

15

781Kcal P: 14% HC: 58% L: 31% **16**

- ARROZ CON TOMATE FRITO
- LIMANDA AL HORNO (ajo, perejil...)

•FRUTA DEL TIEMPO

431Kcal P: 16% HC: 56% L: 30% **17**

- POTAJE GARBANZOS C/ACELGAS (cebolla, tomate,...)
- JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO

•FRUTA DEL TIEMPO

649Kcal P: 20% HC: 58% L: 22% **18**

- GUIZO DE POLLO (patata, cebolla, pimientos...)
- HALIBUT AL HORNO (ajo, perejil)

•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA

•FRUTA DEL TIEMPO

633Kcal P: 18% HC: 57% L: 21% **19**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...)

•FRUTA DEL TIEMPO

570Kcal P: 19% HC: 45% L: 35% **20**

- CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)
- POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)
- PATATAS HORNO

•YOGUR DE FRUTAS

21

22

478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% **23**

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

•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS

•FRUTA DEL TIEMPO

450Kcal P: 18% HC: 46% L: 36% **24**

- SOPA DE FIDEOS CELIACO C/POLLO
- POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)
- ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA

•FRUTA DEL TIEMPO

483Kcal P: 18% HC: 56% L: 28% **25**

- MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN
- JAMÓN YORK Y QUESO EDAM

•FRUTA DEL TIEMPO

483Kcal P: 13% HC: 59% L: 28% **26**

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...)
- PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

528Kcal P: 17% HC: 55% L: 27% **27**

- LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)
- MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- YOGUR DE FRUTAS

28

29

643Kcal P: 14% HC: 50% L: 50% **30**

- PATATAS AJOPOLLO SIN HUEVO

•LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...)

•FRUTA DEL TIEMPO

506Kcal P: 20% HC: 53% L: 24% **31**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- LIMANDA AL HORNO CON TOMATE Y PATATA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•FRUTA DEL TIEMPO

GLOBAL colectividades
SERVICIO DE CATERING

Calle Salvador Dalí, 7 Huércal de Almería, 04230, Almería
950650150 - at.cliente@globalcolectividades.es - www.globalcolectividades.es