

# BASAL INFANTIL

SEPTIEMBRE de 2020

# 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

466Kcal P: 20% HC: 54% L: 25% **1**

- LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)
- MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)

•FRUTA DEL TIEMPO

438Kcal P: 11% HC: 54% L: 34% **2**

- COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...)
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
- FRUTA DEL TIEMPO

437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% **3**

- SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...)
- LOMO ADOBADO AL HORNO

- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

523Kcal P: 14% HC: 46% L: 40% **4**

- ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO
- NUGGETS DE POLLO

- PATATAS HORNO
- YOGUR DE FRUTAS

**5**

**6**

451Kcal P: 12% HC: 58% L: 29% **7**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- PALITOS DE MERLUZA FRITOS

•FRUTA DEL TIEMPO

552Kcal P: 11% HC: 52% L: 38% **8**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- SALCHICHAS FRANKFURT HORNO

- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

450Kcal P: 20% HC: 52% L: 28% **9**

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

•FRUTA DEL TIEMPO

500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% **10**

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

•FRUTA DEL TIEMPO

573Kcal P: 15% HC: 51% L: 32% **11**

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

- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•YOGUR DE FRUTAS

**12**

**13**

550Kcal P: 12% HC: 58% L: 38% **14**

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

•FRUTA DEL TIEMPO

493Kcal P: 16% HC: 48% L: 37% **15**

- CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)
- BACALAO AL HORNO

- PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...)
- FRUTA DEL TIEMPO

576Kcal P: 14% HC: 40% L: 47% **16**

- ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)
- HAMBURGUESA TERNERA Y CERDO AL HORNO

•FRUTA DEL TIEMPO

447Kcal P: 14% HC: 60% L: 27% **17**

- CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)
- LOMO SAJONIA AL HORNO

- PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

575Kcal P: 14% HC: 58% L: 25% **18**

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

**19**

**20**

503Kcal P: 10% HC: 55% L: 40% **21**

- ARROZ CON TOMATE FRITO
- SALCHICHAS FRANKFURT HORNO

•FRUTA DEL TIEMPO

497Kcal P: 9% HC: 53% L: 39% **22**

- COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)
- SAN JACOBOS

•FRUTA DEL TIEMPO

536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% **23**

- GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)
- TORTILLA FRANCESA

- ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA DEL TIEMPO

511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% **24**

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

•FRUTA DEL TIEMPO

550Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% **25**

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

•YOGUR DE FRUTAS

**26**

**27**

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

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

- MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS
- FRUTA DEL TIEMPO

528Kcal P: 13% HC: 54% L: 32% **29**

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

456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% **30**

- MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN
- JAMÓN YORK Y QUESO EDAM

•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