

ENERO 2018

MENÚ 1 - 3 AÑOS

COLEGIO ARCADIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01-01-18			02-01-18			03-01-18			04-01-18			05-01-18		
Vichyssoise			Sopa de cocido (con fideos)			Arroz con pollo			Lentejas estofadas			Macarrones gratinados		
Filete ruso en salsa			Cocido completo (Garbanzo, ternera,			Palometa adobada			Huevos fritos			Pollo asado		
Kcal	383		Kcal	368		Kcal	458		Kcal	490		Kcal	482	
HC (g)	53		HC (g)	52		HC (g)	60		HC (g)	49		HC (g)	55	
Prot (g)	16		Prot (g)	19		Prot (g)	22		Prot (g)	23		Prot (g)	34	
Lip (g)	12		Lip (g)	9		Lip (g)	14		Lip (g)	21		Lip (g)	13	
Patatas fritas			-			Tomate aliñado			Ensalada de lechuga y maíz			Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta			Fruta			Yogur y Pan integral			Zumos naranja 100% natural			Fruta		
Arroz blanco con tomate			Sopa de picadillo			Alubias pintas con chorizo			Espirales salteadas con verduras			Crema de calabaza		
Escalopin de cerdo			Halibut con ajo y perejil			Tortilla de patatas			Merluza al horno			Lasaña de verduras		
Kcal	456		Kcal	423		Kcal	561		Kcal	414		Kcal	422	
HC (g)	65		HC (g)	54		HC (g)	62		HC (g)	58		HC (g)	61	
Prot (g)	17		Prot (g)	30		Prot (g)	26		Prot (g)	17		Prot (g)	11	
Lip (g)	13		Lip (g)	9		Lip (g)	23		Lip (g)	12		Lip (g)	14	
Ensalada de lechuga y zanahoria			Patatas vapor			Ensalada tomate y cebolla c/ orégano			Pisto			-		
Fruta y Pan integral			Fruta			Natillas y pan integral			Fruta			Zumos naranja 100% natural		
Judías verdes con tomate			Fideuá (Magro de cerdo, calamar, guisantes y judía verde)			Crema de guisantes			Garbanzos con verduras			Arroz tres delicias		
Albóndigas de ternera en salsa			Atún al horno con tomate			Escalope de pollo			Tortilla de jamón york			Varitas de merluza		
Kcal	460		Kcal	439		Kcal	520		Kcal	459		Kcal	487	
HC (g)	55		HC (g)	57		HC (g)	67		HC (g)	48		HC (g)	69	
Prot (g)	20		Prot (g)	26		Prot (g)	25		Prot (g)	23		Prot (g)	18	
Lip (g)	17		Lip (g)	11		Lip (g)	17		Lip (g)	19		Lip (g)	15	
Arroz blanco			-			Patatas fritas			Tomate aliñado			Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta			Fruta			Fruta y Pan integral			Flan de vainilla			Fruta		
Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata v tomate)			Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria v maíz)			Sopa de cocido (con fideos)								
Ragout de pavo			Bacalao a la riojana			Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)								
Kcal	414		Kcal	406		Kcal	379		Kcal			Kcal		
HC (g)	50		HC (g)	58		HC (g)	49		HC (g)			HC (g)		
Prot (g)	27		Prot (g)	22		Prot (g)	21		Prot (g)			Prot (g)		
Lip (g)	12		Lip (g)	9		Lip (g)	10		Lip (g)			Lip (g)		
Ensalada tomate y albahaca			-			-								
Fruta			Fruta			Yogur y Pan integral								

sodexo

SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA