

FEBRERO 2018

DIETA BAJO EN COLESTEROL

COLEGIO ARCADIA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
						01-02-18		02-02-18	
						Espaguetis con tomate		Crema de Calabacín	
Kcal		Kcal		Kcal		Merluza al horno		Tortilla francesa	
HC (g)		HC (g)		HC (g)		HC (g)		HC (g)	
Prot (g)		Prot (g)		Prot (g)		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Tomate aliñado	
Lip (g)		Lip (g)		Lip (g)		Lip (g)		Lip (g)	
						Fruta		Yogur desnatado	
05-02-18		06-02-18		07-02-18		08-02-18		09-02-18	
Arroz blanco con salsa de tomate casera		Alubias blancas con calabaza		Espirales con tomate		Garbanzos con verduras		Judías verdes rehogadas con jamón york	
Halibut al horno con limón		Ragout de pavo		Palometa en salsa española		Tortilla francesa		Filete de pollo a la plancha	
Kcal 411		Kcal 436		Kcal 417		Kcal 436		Kcal 369	
HC (g) 65		HC (g) 52		HC (g) 57		HC (g) 52		HC (g) 37	
Prot (g) 20		Verduritas dado (patatas, zanahoria, judía verde, guisantes)		Calabacín asado		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas vapor	
Lip (g) 7		Lip (g) 13		Lip (g) 11		Lip (g) 17		Lip (g) 13	
Fruta		Fruta		Fruta y Pan integral		Fruta		Yogur desnatado	
12-02-18		13-02-18		14-02-18		15-02-18		16-02-18	
Sopa de estrellas		Arroz tres delicias		Crema de guisantes		DIA NO LECTIVO		DIA NO LECTIVO	
Cinta de lomo a la plancha		Pollo chino al limón		Abadejo al horno					
Kcal 354		Kcal 439		Kcal 344					
HC (g) 47		HC (g) 56		HC (g) 44					
Zanahoria dado		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate)					
Prot (g) 17		Prot (g) 23		Prot (g) 18					
Lip (g) 10		Lip (g) 13		Lip (g) 10					
Fruta		Gelatina		Fruta					
19-02-18		20-02-18		21-02-18		22-02-18		23-02-18	
Brócoli rehogado		Crema de zanahoria		Coditos italiana		Lentejas caseras		Patatas viudas	
Magro de cerdo estofado		Merluza al horno con limón		Filete de pollo a la plancha		Tortilla de jamón york		Bacalao al horno	
Kcal 438		Kcal 317		Kcal 428		Kcal 437		Kcal 337	
HC (g) 46		HC (g) 42		HC (g) 60		HC (g) 56		HC (g) 38	
Prot (g) 21		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Ensalada de tomate		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y cebolla	
Lip (g) 18		Lip (g) 10		Lip (g) 10		Lip (g) 12		Lip (g) 10	
Fruta		Fruta		Fruta y Pan integral		Fruta		Yogur desnatado	
26-02-18		27-02-18		28-02-18					
Crema de puerros		Sopa de cocido (con fideos)		Fideuá de verduras					
Filete de pollo a la plancha		Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)		Palometa adobada		Kcal		Kcal	
Kcal 376		Kcal 368		Kcal 404		HC (g)		HC (g)	
HC (g) 50		HC (g) 52		HC (g) 52		Prot (g)		Prot (g)	
Prot (g) 19		Prot (g) 19		Prot (g) 21		Lip (g)		Lip (g)	
Lip (g) 11		Lip (g) 9		Lip (g) 12					
Patatas vapor		-		Ensalada de lechuga					
Fruta		Fruta		Yogur desnatado					