

FEBRERO 2018

DIETA SIN FRUTOS SECOS

COLEGIO ARCADIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						01-02-18		02-02-18	
Kcal HC (g) Prot (g) Lip (g)		Kcal HC (g) Prot (g) Lip (g)		Kcal HC (g) Prot (g) Lip (g)		Espaguetis gratinados Kcal 441 HC (g) 62 Prot (g) 20 Lip (g) 12		Crema de calabacín Kcal 482 HC (g) 56 Prot (g) 23 Lip (g) 18	
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 boloñesa		Garbanzos guisados con chorizo		Judías verdes rehogadas con jamón york	
Halibut al horno con limón Kcal 411 HC (g) 65 Prot (g) 20 Lip (g) 7		Ragout de pavo Kcal 436 HC (g) 52 Prot (g) 27 Lip (g) 13		Palometa en salsa española Kcal 423 HC (g) 56 Prot (g) 21 Lip (g) 12		Tortilla francesa Kcal 468 HC (g) 52 Prot (g) 20 Lip (g) 19		Redondo de ternera asado Kcal 468 HC (g) 48 Prot (g) 35 Lip (g) 15	
Ensalada de tomate y maíz		Verduritas dado (patatas, zanahoria, judía verde, guisantes)		Calabacín asado		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas fritas	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
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	
Filete Ruso Kcal 381 HC (g) 47 Prot (g) 25 Lip (g) 10		Pollo chino al limón Kcal 439 HC (g) 56 Prot (g) 23 Lip (g) 13		Abadejo al horno Kcal 344 HC (g) 44 Prot (g) 18 Lip (g) 10					
Zanahoria dado		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate)					
Fruta		Gelatina		Fruta					
19-02-18		20-02-18		21-02-18		22-02-18		23-02-18	
Brócoli gratinado		Crema de zanahoria		Coditos italiana		Lentejas caseras		Patatas viudas	
Magro de cerdo estofado Kcal 416 HC (g) 40 Prot (g) 23 Lip (g) 18		Merluza a la andaluza Kcal 362 HC (g) 47 Prot (g) 14 Lip (g) 12		Filete de pollo a la plancha Kcal 428 HC (g) 60 Prot (g) 23 Lip (g) 10		Tortilla de jamón york Kcal 437 HC (g) 56 Prot (g) 25 Lip (g) 12		Bacalao gratinado Kcal 450 HC (g) 52 Prot (g) 24 Lip (g) 16	
Patata dado		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Ensalada de tomate		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y cebolla	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
26-02-18		27-02-18		28-02-18					
Crema de puerros		Sopa de cocido (con fideos)		Fideuá de verduras					
Hamburguesa con tomate Kcal 389 HC (g) 53 Prot (g) 17 Lip (g) 11		Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo) Kcal 368 HC (g) 52 Prot (g) 19 Lip (g) 9		Palometa adobada Kcal 468 HC (g) 61 Prot (g) 21 Lip (g) 15					
Patatas fritas		-		Ensalada de lechuga					
Fruta		Fruta		Natillas					