

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
 <p>SERGIO RODRIGUEZ HERRERO Dietista-Nutricionista Nº As. AEDN02636</p>		 <p>COLEGIO ARCADIA Sapere aude</p>				<p>01-02-18</p> <p>Espaguetis con tomate s/g</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 403 HC (g) 61 Prot (g) 17 Lip (g) 10</p>		<p>02-02-18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 468 HC (g) 49 Prot (g) 33 Lip (g) 15</p>	
<p>05-02-18</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate casera</p> <p>Halibut al horno con limón</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 411 HC (g) 65 Prot (g) 20 Lip (g) 7</p>		<p>06-02-18</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>verduritas dado (patatas, zanahoria, judía verde, quisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 436 HC (g) 52 Prot (g) 27 Lip (g) 13</p>		<p>07-02-18</p> <p>Espirales boloñesa s/g</p> <p>Palometa en salsa española</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta y Pan integral</p> <p>Kcal 423 HC (g) 56 Prot (g) 21 Lip (g) 12</p>		<p>08-02-18</p> <p>Garbanzos guisados con chorizo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 469 HC (g) 52 Prot (g) 24 Lip (g) 18</p>		<p>09-02-18</p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón york</p> <p>Redondo de ternera asado</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 468 HC (g) 48 Prot (g) 35 Lip (g) 15</p>	
<p>12-02-18</p> <p>Sopa de fideos s/g</p> <p>Filete ruso s/g s/h</p> <p>Zanahoria dado</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 381 HC (g) 46 Prot (g) 24 Lip (g) 11</p>		<p>13-02-18</p> <p>Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria y maíz)</p> <p>Pollo chino al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Gelatina</p> <p>Kcal 394 HC (g) 53 Prot (g) 19 Lip (g) 11</p>		<p>14-02-18</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 344 HC (g) 44 Prot (g) 18 Lip (g) 10</p>		<p>15-02-18</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>		<p>16-02-18</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	
<p>19-02-18</p> <p>Brócoli gratinado</p> <p>Magro de cerdo estofado</p> <p>Patata dado</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 416 HC (g) 40 Prot (g) 23 Lip (g) 18</p>		<p>20-02-18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 362 HC (g) 47 Prot (g) 14 Lip (g) 12</p>		<p>21-02-18</p> <p>Coditos italiana s/g</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta y Pan integral</p> <p>Kcal 428 HC (g) 60 Prot (g) 23 Lip (g) 10</p>		<p>22-02-18</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 422 HC (g) 55 Prot (g) 25 Lip (g) 11</p>		<p>23-02-18</p> <p>Patatas viudas</p> <p>Bacalao gratinado</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 450 HC (g) 52 Prot (g) 24 Lip (g) 16</p>	
<p>26-02-18</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Hamburguesa con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 389 HC (g) 53 Prot (g) 17 Lip (g) 11</p>		<p>27-02-18</p> <p>Sopa de fideos s/g</p> <p>Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)</p> <p>-</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 372 HC (g) 52 Prot (g) 19 Lip (g) 10</p>		<p>28-02-18</p> <p>Espaguetis con tomate s/g</p> <p>Palometa adobada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y Pan integral</p> <p>Kcal 412 HC (g) 59 Prot (g) 18 Lip (g) 11</p>					