

# FEBRERO 2018

## DIETA SIN PESCADO

## COLEGIO ARCADIA

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						01-02-18		02-02-18	
						Espaguetis gratinados		Crema de calabacín	
						Hamburguesa de ternera a la plancha		Tortilla de patatas	
						Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Tomate aliñado	
						Fruta		Yogur	
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	
Cinta de lomo a la plancha		Ragout de pavo		Filete de pollo a la plancha		Tortilla francesa		Redondo de ternera asado	
Ensalada de tomate y maíz		Verduritas dado (patatas, zanahoria, judía verde, guisantes)		Calabacín asado		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas fritas	
Fruta		Fruta		Fruta y Pan integral		Fruta		Yogur	
Kcal 440		Kcal 436		Kcal 408		Kcal 468		Kcal 468	
HC (g) 65		HC (g) 52		HC (g) 54		HC (g) 52		HC (g) 48	
Prot (g) 18		Prot (g) 27		Prot (g) 22		Prot (g) 20		Prot (g) 35	
Lip (g) 12		Lip (g) 13		Lip (g) 11		Lip (g) 19		Lip (g) 15	
12-02-18		13-02-18		14-02-18		15-02-18		16-02-18	
Sopa de estrellas		Arroz tres delicias		Crema de guisantes		<b>DIA NO LECTIVO</b>		<b>DIA NO LECTIVO</b>	
Filete Ruso		Pollo chino al limón		Tortilla de patatas					
Zanahoria dado		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Pisto (calabacín, pimiento, cebolla y tomate)					
Fruta		Flan chino y pan integral		Fruta					
Kcal 381		Kcal 488		Kcal 426					
HC (g) 47		HC (g) 59		HC (g) 51					
Prot (g) 25		Prot (g) 25		Prot (g) 15					
Lip (g) 10		Lip (g) 16		Lip (g) 17					
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		Tortilla de patatas		Escalope de pollo		Tortilla de jamón york		Cinta de lomo a la plancha	
Patata dado		Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Ensalada de tomate		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y cebolla	
Fruta		Fruta		Fruta y Pan integral		Fruta		Yogur	
Kcal 416		Kcal 403		Kcal 535		Kcal 437		Kcal 409	
HC (g) 40		HC (g) 49		HC (g) 73		HC (g) 56		HC (g) 44	
Prot (g) 23		Prot (g) 14		Prot (g) 27		Prot (g) 25		Prot (g) 19	
Lip (g) 18		Lip (g) 16		Lip (g) 15		Lip (g) 12		Lip (g) 17	
26-02-18		27-02-18		28-02-18					
Crema de puerros		Sopa de cocido (con fideos)		Fideuá de verduras					
Hamburguesa con tomate		Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)		Filete de pollo a la plancha					
Patatas fritas		-		Ensalada de lechuga					
Kcal 389		Kcal 368		Kcal 442		Kcal		Kcal	
HC (g) 53		HC (g) 52		HC (g) 58		HC (g)		HC (g)	
Prot (g) 17		Prot (g) 19		Prot (g) 21		Prot (g)		Prot (g)	
Lip (g) 11		Lip (g) 9		Lip (g) 14		Lip (g)		Lip (g)	