

ENERO 2018

DIETA BAJO EN COLESTEROL

COLEGIO ARCADIA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

01-01-18			02-01-18			03-01-18			04-01-18			05-01-18		
08-01-18			09-01-18			10-01-18			11-01-18			12-01-18		
Vichyssoise			Sopa de cocido (con fideos)			Arroz con pollo			Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata y tomate)			Macarrones con tomate		
Filete de pollo al horno	Kcal	360	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal	368	Palometa adobada	Kcal	420	Tortilla francesa	Kcal	436	Pollo asado	Kcal	486
	HC (g)	49		HC (g)	52		HC (g)	54		HC (g)	52		HC (g)	61
	Prot (g)	19		Prot (g)	19		Prot (g)	22		Prot (g)	20		Prot (g)	33
Patatas asadas	Lip (g)	9	-	Lip (g)	9	Tomate aliñado	Lip (g)	13	Ensalada de lechuga y maíz	Lip (g)	15	Ensalada de lechuga y tomate	Lip (g)	11
Fruta			Fruta			Yogur desnatado y Pan integral			Zumo naranja 100% natural			Fruta		
15-01-18			16-01-18			17-01-18			18-01-18			19-01-18		
Arroz blanco con tomate			Sopa de picadillo			Alubias pintas con zanahorias			Espirales salteados con verduras (zanahoria, calabacín)			Crema de calabaza		
Cinta de lomo a la plancha	Kcal	440	Halibut con ajo y perejil	Kcal	423	Tortilla francesa	Kcal	388	Merluza al horno	Kcal	414	Filete de pollo asados al limón	Kcal	395
	HC (g)	63		HC (g)	54		HC (g)	41		HC (g)	58		HC (g)	51
	Prot (g)	18		Prot (g)	30	Ensalada tomate y cebolla c/ orégano	Prot (g)	22	Pisto	Prot (g)	17	Pasta rehogada	Prot (g)	20
Ensalada de lechuga y zanahoria	Lip (g)	12	Patatas vapor	Lip (g)	9	Yogur desnatado y Pan integral	Lip (g)	15	Fruta	Lip (g)	12	Zumo naranja 100% natural	Lip (g)	11
Fruta y Pan integral			Fruta											
22-01-18			23-01-18			24-01-18			25-01-18			26-01-18		
Judías verdes con tomate			Fideuá (Magro de cerdo, calamar, guisantes y judía verde)			Crema de guisantes			Garbanzos con verduras			Arroz tres delicias		
Lomo de cerdo asado	Kcal	431	Atún al horno con tomate	Kcal	439	Filete de pollo a la plancha	Kcal	389	Tortilla de jamón york	Kcal	426	Cinta de lomo a la plancha	Kcal	462
	HC (g)	54		HC (g)	57		HC (g)	51		HC (g)	44		HC (g)	58
	Prot (g)	18		Prot (g)	26	Patatas vapor	Prot (g)	20	Tomate aliñado	Prot (g)	23	Ensalada de lechuga y tomate	Prot (g)	21
Arroz blanco	Lip (g)	15	-	Lip (g)	11	Fruta y Pan integral	Lip (g)	11	Yogur desnatado	Lip (g)	17	Fruta	Lip (g)	16
Fruta			Fruta											
29-01-18			30-01-18			31-01-18								
Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata y tomate)			Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria y maíz)			Sopa de cocido (con fideos)								
Ragout de pavo	Kcal	427	Bacalao a la riojana	Kcal	406	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal	340						
	HC (g)	54		HC (g)	58		HC (g)	43						
	Prot (g)	26		Prot (g)	22		Prot (g)	21						
Ensalada tomate y albahaca	Lip (g)	11	-	Lip (g)	9	Yogur desnatado y Pan integral	Lip (g)	9						
Fruta			Fruta											