

ENERO 2018

DIETA SIN FRUTOS SECOS

COLEGIO ARCADIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

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 estofadas		Macarrones gratinados	
Filete ruso en salsa	Kcal 383 HC (g) 53 Prot (g) 16 Lip (g) 12	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal 368 HC (g) 52 Prot (g) 19 Lip (g) 9	Palometa adobada	Kcal 458 HC (g) 60 Prot (g) 22 Lip (g) 14	Huevos fritos	Kcal 490 HC (g) 49 Prot (g) 23 Lip (g) 21	Pollo asado	Kcal 482 HC (g) 55 Prot (g) 34 Lip (g) 13
Patatas fritas		-		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta		Fruta		Yogur		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 chorizo		Espirales salteados con verduras (zanahoria, calabacín)		Crema de calabaza	
Cinta de lomo a la plancha	Kcal 440 HC (g) 63 Prot (g) 18 Lip (g) 12	Halibut con ajo y perejil	Kcal 423 HC (g) 54 Prot (g) 30 Lip (g) 9	Tortilla de patatas	Kcal 561 HC (g) 62 Prot (g) 26 Lip (g) 23	Merluza al horno	Kcal 414 HC (g) 58 Prot (g) 17 Lip (g) 12	Lasaña de verduras	Kcal 422 HC (g) 61 Prot (g) 11 Lip (g) 14
Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas vapor		Ensalada tomate y cebolla c/ orégano		Pisto		-	
Fruta		Fruta		Natillas		Fruta		Zumo naranja 100% natural	
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	
Albóndigas de ternera en salsa	Kcal 460 HC (g) 55 Prot (g) 20 Lip (g) 17	Atún al horno con tomate	Kcal 439 HC (g) 57 Prot (g) 26 Lip (g) 11	Filete de pollo a la plancha	Kcal 413 HC (g) 54 Prot (g) 21 Lip (g) 12	Tortilla de jamón york	Kcal 472 HC (g) 51 Prot (g) 23 Lip (g) 19	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 462 HC (g) 58 Prot (g) 21 Lip (g) 16
Arroz blanco		-		Patatas fritas		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta		Fruta		Fruta		Flan de vainilla		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 HC (g) 54 Prot (g) 26 Lip (g) 11	Bacalao a la riojana	Kcal 406 HC (g) 58 Prot (g) 22 Lip (g) 9	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal 379 HC (g) 49 Prot (g) 21 Lip (g) 10				
Ensalada tomate y albahaca		-		-					

sodexo

SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA