

# ENERO 2018

# DIETA SIN HUEVO

# 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 fideos s/g			Arroz con pollo			Lentejas guisadas con verduras (Acelga, patata y tomate)			Macarrones con tomate s/g		
Filete ruso en salsa	Kcal	383	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal	372	Palometa adobada	Kcal	458	Cinta de lomo a la plancha	Kcal	437	Pollo asado	Kcal	485
	HC (g)	53		HC (g)	52		HC (g)	60		HC (g)	52		HC (g)	60
Patatas fritas	Prot (g)	16	-	Prot (g)	19	Tomate aliñado	Prot (g)	22	Ensalada de lechuga y maíz	Prot (g)	24	Ensalada de lechuga y tomate	Prot (g)	32
	Lip (g)	12		Lip (g)	10		Lip (g)	14		Lip (g)	14		Lip (g)	12
Fruta			Fruta			Yogur y Pan integral			Zumos 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 fideos s/g			Alubias pintas con zanahorias			Espirales s/g salteados con verduras (zanahoria, calabacín)			Crema de calabaza		
Cinta de lomo a la plancha	Kcal	440	Halibut con ajo y perejil	Kcal	388	Lomo de cerdo asado	Kcal	455	Merluza al horno	Kcal	414	Filete de pollo asados al limón	Kcal	407
	HC (g)	63		HC (g)	53		HC (g)	50		HC (g)	58		HC (g)	53
Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot (g)	18	Patatas vapor	Prot (g)	25	Ensalada tomate y cebolla c/ orégano	Prot (g)	25	Pisto	Prot (g)	17	Pasta s/g salteada con hierbas provenzales	Prot (g)	20
	Lip (g)	12		Lip (g)	7		Lip (g)	17		Lip (g)	12	Zumo naranja 100% natural	Lip (g)	12
Fruta y Pan integral			Fruta			Natillas y pan integral			Fruta			Fruta		
22-01-18			23-01-18			24-01-18			25-01-18			26-01-18		
Judías verdes con tomate			Espirales con tomate s/g			Crema de guisantes			Garbanzos con verduras			Arroz c/zanahoria, calabacín		
Albóndigas de ternera en salsa	Kcal	460	Atún al horno con tomate	Kcal	414	Filete de pollo a la plancha	Kcal	413	Merluza al horno	Kcal	411	Cinta de lomo a la plancha	Kcal	454
	HC (g)	55		HC (g)	56		HC (g)	54		HC (g)	51		HC (g)	62
Arroz blanco	Prot (g)	20	-	Prot (g)	23	Patatas fritas	Prot (g)	21	Tomate aliñado	Prot (g)	21	Ensalada de lechuga y tomate	Prot (g)	18
	Lip (g)	17		Lip (g)	10		Lip (g)	12		Lip (g)	13		Lip (g)	14
Fruta			Fruta			Fruta y Pan integral			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 fideos s/g								
Ragout de pavo	Kcal	427	Bacalao a la riojana	Kcal	406	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal	383						
	HC (g)	54		HC (g)	58		HC (g)	49						
Ensalada tomate y albahaca	Prot (g)	26	-	Prot (g)	22		Prot (g)	21						
	Lip (g)	11		Lip (g)	9		Lip (g)	11						
Fruta			Fruta			Yogur y Pan integral								

sodexo

SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA