

# ENERO 2018

# DIETA SIN LEGUMBRE

# 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				Arroz con pollo				Sopa de estrellas				Macarrones gratinados			
Filete ruso en salsa		Kcal	383	Cinta de lomo a la plancha		Kcal	353	Palometa adobada		Kcal	458	Huevos fritos		Kcal	383	Pollo asado		Kcal	482
		HC (g)	53			HC (g)	45			HC (g)	60			HC (g)	46			HC (g)	55
Patatas fritas		Prot (g)	16	Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas		Prot (g)	17	Tomate aliñado		Prot (g)	22	Ensalada de lechuga y maíz		Prot (g)	14	Ensalada de lechuga y tomate		Prot (g)	34
		Lip (g)	12			Lip (g)	11			Lip (g)	14	Zumó naranja 100% natural		Lip (g)	15			Lip (g)	13
Fruta				Fruta				Yogur y Pan integral				Fruta				Fruta			
15-01-18				16-01-18				17-01-18				18-01-18				19-01-18			
Arroz blanco con tomate				Sopa de picadillo				Acelgas rehogadas				Espirales salteadas con verduras (zanahoria, calabacín)				Crema de calabaza			
Cinta de lomo a la plancha		Kcal	440	Halibut con ajo y perejil		Kcal	423	Tortilla de patatas		Kcal	428	Merluza al horno		Kcal	414	Lasaña de verduras		Kcal	422
		HC (g)	63			HC (g)	54			HC (g)	44			HC (g)	58			HC (g)	61
Ensalada de lechuga y zanahoria		Prot (g)	18	Patatas vapor		Prot (g)	30	Ensalada tomate y cebolla c/ orégano		Prot (g)	17	Pisto		Prot (g)	17	-		Prot (g)	11
		Lip (g)	12			Lip (g)	9			Lip (g)	20	Fruta		Lip (g)	12	Zumó naranja 100% natural		Lip (g)	14
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			
Acelgas rehogadas con patatas				Fideuá de magro				Crema de zanahoria				Sopa de lluvia				Arroz c/zanahoria, calabacín			
Albóndigas de ternera en salsa		Kcal	480	Atún al horno con tomate		Kcal	443	Escalope de pollo		Kcal	509	Tortilla francesa		Kcal	365	Cinta de lomo a la plancha		Kcal	454
		HC (g)	60			HC (g)	56			HC (g)	66			HC (g)	44			HC (g)	62
Arroz blanco		Prot (g)	20	-		Prot (g)	26	Patatas fritas		Prot (g)	23	Tomate aliñado		Prot (g)	16	Ensalada de lechuga y tomate		Prot (g)	18
		Lip (g)	17			Lip (g)	12			Lip (g)	17	Flan de vainilla		Lip (g)	13			Lip (g)	14
Fruta				Fruta				Fruta y Pan integral				Fruta				Fruta			
29-01-18				30-01-18				31-01-18											
Crema de calabacín				Arroz con verduras (Calabacín, zanahoria y maíz)				Sopa de fideos											
Ragout de pavo		Kcal	349	Bacalao a la riojana		Kcal	406	Cinta de lomo a la plancha		Kcal	370								
		HC (g)	43			HC (g)	58			HC (g)	44								
Ensalada tomate y albahaca		Prot (g)	19	-		Prot (g)	22	Ensalada de lechuga y maíz		Prot (g)	20								
		Lip (g)	11			Lip (g)	9			Lip (g)	12								
Fruta				Fruta				Yogur y Pan integral											