

ENERO 2018

DIETA SIN PESCADO

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	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 485 HC (g) 60 Prot (g) 23 Lip (g) 17	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 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 chorizo		Espirales salteados con verduras (zanahoria, calabacín)		Crema de calabaza	
Escalopin de cerdo	Kcal 456 HC (g) 65 Prot (g) 17 Lip (g) 13	Filete de pollo asados al limón	Kcal 405 HC (g) 54 Prot (g) 24 Lip (g) 10	Tortilla de patatas	Kcal 561 HC (g) 62 Prot (g) 26 Lip (g) 23	Lomo de cerdo asado	Kcal 462 HC (g) 58 Prot (g) 20 Lip (g) 16	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 y Pan integral		Fruta		Natillas y pan integral		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 de magro		Crema de guisantes		Garbanzos con verduras		Arroz c/zanahoria, calabacín	
Albóndigas de ternera en salsa	Kcal 460 HC (g) 55 Prot (g) 20 Lip (g) 17	Lomo de cerdo asado	Kcal 444 HC (g) 55 Prot (g) 21 Lip (g) 15	Escalope de pollo	Kcal 520 HC (g) 67 Prot (g) 25 Lip (g) 17	Tortilla de jamón york	Kcal 472 HC (g) 51 Prot (g) 23 Lip (g) 19	Cinta de lomo a la plancha	Kcal 454 HC (g) 62 Prot (g) 18 Lip (g) 14
Arroz blanco		Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas		Tomate aliñado		Ensalada de lechuga y tomate	
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 cocido (con fideos)					
Ragout de pavo	Kcal 427 HC (g) 54 Prot (g) 26 Lip (g) 11	Tortilla francesa	Kcal 416 HC (g) 56 Prot (g) 14 Lip (g) 15	Cocido completo (Garbanzo, ternera, pollo)	Kcal 379 HC (g) 49 Prot (g) 21 Lip (g) 10				
Ensalada tomate y albahaca		Ensalada de lechuga y zanahoria		-					