

COLEGIO ARCÁNGEL

FEBRERO 2012

DÍA 6

- Tallarines con butifarra y salsa de tomate
- Emperador al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.031 H. Carb.: 131 g Prot.: 47 g Lip.: 38 g

DÍA 7

- Lentejas con verduras y chorizo
- Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate
- Yogur y pan

Kcal.: 914 H. Carb.: 110 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g

DÍA 8

- Sopa de arroz a la casera
- Quiche de huevo y bacon con ensalada de lechuga y atún
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 972 H. Carb.: 115 g Prot.: 32 g Lip.: 45 g

DÍA 9

- Judías verdes rehogadas
- Filete ruso (ternera/cerdo) con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 950 H. Carb.: 111 g Prot.: 43 g Lip.: 39 g

DÍA 10

- Alubias blancas con verduras
- Gallo rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 941 H. Carb.: 113 g Prot.: 51 g Lip.: 34 g

DÍA 13

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patata con pimientos
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 959 H. Carb.: 117 g Prot.: 29 g Lip.: 44 g

DÍA 14

- Patatas a la marinera
- Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 921 H. Carb.: 111 g Prot.: 47 g Lip.: 33 g

DÍA 15

- Arroz a la milanesa con queso gratinado
- Merluza empanada con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal.: 917 H. Carb.: 113 g Prot.: 42 g Lip.: 35 g

DÍA 16

- Garbanzos con bacalao y espinacas
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 978 H. Carb.: 117 g Prot.: 60 g Lip.: 33 g

DÍA 17

- Coditos con calabacín y salsa de tomate
- San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.068 H. Carb.: 154 g Prot.: 28 g Lip.: 41 g

DÍA 20

- Judías verdes rehogadas
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 964 H. Carb.: 104 g Prot.: 41 g Lip.: 45 g

DÍA 21

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido (garbanzos, verduras, ternera, chorizo) con ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 968 H. Carb.: 121 g Prot.: 44 g Lip.: 37 g

DÍA 22

- #### JORNADA PORTUGUESA
- Macarrones a la portuguesa
 - Bacalao al estilo portugués con ensalada de lechuga y aceitunas
 - Natillas y pan

Kcal.: 999 H. Carb.: 129 g Prot.: 51 g Lip.: 34 g

DÍA 23

- Menestra de verduras
- Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) casero a la plancha con ketchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 966 H. Carb.: 112 g Prot.: 46 g Lip.: 39 g

DÍA 24

- Lentejas con verduras
- Huevos con bechamel empanados y ensalada de lechuga y tomate
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 984 H. Carb.: 113 g Prot.: 42 g Lip.: 43 g

DÍA 27

- Fideuá (pasta) de marisco y verduras
- Salchichas frankfurt con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.085 H. Carb.: 129 g Prot.: 40 g Lip.: 48 g

DÍA 28

- Crema de puerros
- Pollo al chilindrón con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 969 H. Carb.: 119 g Prot.: 44 g Lip.: 37 g

DÍA 29

- Alubias pintas con verduras
- Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz
- Yogur y pan

Kcal.: 932 H. Carb.: 119 g Prot.: 33 g Lip.: 39 g

DÍA 1

- Patatas guisadas con carne
- Tortilla de espinacas con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal.: 878 H. Carb.: 88 g Prot.: 38 g Lip.: 43 g

DÍA 2

- Garbanzos rehogados con bacon
- Pollo asado al limón con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.029 H. Carb.: 116 g Prot.: 51 g Lip.: 41 g

DÍA 3

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Caella en adobo con ensalada de lechuga y maíz
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.079 H. Carb.: 144 g Prot.: 40 g Lip.: 40 g

CENAS RECOMENDADAS

Miércoles 1: Puré de verduras, pescado y arroz

Jueves 2: Verdura, pescado y ensalada

Viernes 3: Puré de patatas, huevo y ensalada

Lunes 6: Verduras, carne de ave y ensalada

Martes 7: Puré de patatas, pescado y ensalada

Miércoles 8: Ensalada, pescado y verduras

Jueves 9: Pasta, huevo y ensalada

Viernes 10: Arroz con verduras y fiambre

Lunes 13: Arroz, pescado y ensalada

Martes 14: Sopa de pasta con verduras y pescado

Miércoles 15: Verdura, carne de ave y patatas

Jueves 16: Verduras y pizza con ensalada

Viernes 17: Puré de verduras, huevo y ensalada

Lunes 20: Arroz, pescado y ensalada

Martes 21: Patatas con verdura y carne de ternera

Miércoles 22: Verdura, huevo y patatas

Jueves 23: Pasta, fiambre y ensalada

Viernes 24: Verdura y pescado al horno

Lunes 27: Sopa de verdura, pescado y ensalada

Martes 28: Arroz con verduras, huevo y ensalada

Miércoles 29: Pasta con verduras, carne picada

- Además se debe acompañar la cena con pan, fruta y un vaso de leche o producto lácteo.
- Procure cocinar los alimentos de forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.