



# Colegio Europeo Aristos

## Segundo Turno



Diciembre 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros Platos	<b>Alergenos que pueden contener los alimentos:</b> <b>1. Cereales que contengan gluten. 2. crustáceos o productos a base de crustáceos. 3. huevo y productos a base de huevo. 4. Pescado y productos a base de pescado. 5 cacahuetes y productos a base de cacahuetes. 6. Soja y productos a base de soja. 7. leche y sus derivados (incluyendo lactosa). 8. Frutos de cáscara. 9. Apio y productos derivados. 10. Mostaza y productos derivados. 11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. 12. Dioxido de azufre y sulfitos. 13. Altramuces y productos a base dealtramuces. 14. Moluscos y productos a base de moluscos.</b>				Paella Valenciana (2,4) <small>Información nutricional:</small> Calabacín Rebozado (1,3) Fritos Variados (1,3,4) <small>752 kcal.</small> Salmón a la Plancha (4) <small>10.0% prot.</small> Ensalada de Maíz (12) <small>57.5% H.C.</small> Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>32.3% lip.</small>
Segundos Platos					Verdura y Pescado
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					
SEMANA 2	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Primeros Platos	Crema de Verduras <small>Información nutricional:</small> Tallarines a la Bolonesa (1,3)	Sopa de Cocido (1,3) <small>Información nutricional:</small> Alcachofas Salt con Jamón			
Segundos Platos	Cinta de Lomo a la Plancha <small>514 kcal.</small> Merluza a la Gallega (4) <small>19.0% prot.</small>	Cocido Completo <small>880 kcal.</small> Bacalao con Tomate (4) <small>21.1% prot.</small>	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
Guarnición	Ensalada Mediterránea (12) <small>38.2% H.C.</small>	Ensalada Murciana (12) <small>39.9% H.C.</small>			
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>42.4% lip.</small>	P Lácteo o Fruta Pan y Agua 1,7 (1,7) <small>39.0% lip.</small>			
Cena Sugerida:	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado			
SEMANA 3	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Primeros Platos	Patatas a la Marinera (2,4,14) <small>Información nutricional:</small> Acelgas Rehogadas	Judías Verdes con Tomate <small>Información nutricional:</small> Arroz con Salchichas	Lentejas Estofadas <small>Información nutricional:</small> Setas a la Plancha con Jamón	Sopa de Picadillo (1,3) <small>Información nutricional:</small> Coliflor al Ajoarriero	Espaguetis a la Italiana (1,3) <small>Información nutricional:</small> Parrillada de Verduras
Segundos Platos	Filete Ruso con Tomate (1,6) <small>673 kcal.</small> Rosada en Salsa Verde (4) <small>21.5% prot.</small>	Pollo Asado <small>566 kcal.</small> Emperador a la Plancha (4) <small>16.5% prot.</small>	Tortilla de Patata (3) <small>832 kcal.</small> Estofado de Pavo <small>15.8% prot.</small>	Magro con Tomate <small>521 kcal.</small> Trucha al Homo (4) <small>21.8% prot.</small>	Lenguado a la Romana (1,3,4) <small>944 kcal.</small> Ternera Asada con Puré <small>14.1% prot.</small>
Guarnición	Ensalada Alemana (3) <small>46.3% H.C.</small>	Ensalada Tropical (12) <small>32.4% H.C.</small>	Ensalada Marinera (4,12,14) <small>42.0% H.C.</small>	Ensalada Milanesa (12) <small>36.2% H.C.</small>	Ensalada de Frutas <small>44.9% H.C.</small>
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>31.6% lip.</small>	P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) <small>51.1% lip.</small>	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>41.8% lip.</small>	P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) <small>41.8% lip.</small>	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>40.7% lip.</small>
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Verdura y Pavo
SEMANA 4	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Primeros Platos	Sopa de Estrellitas (1,3) <small>Información nutricional:</small> Judías Verdes Rehogadas	COMIDA ESPECIAL	Macarrones Pomodoro (1,3) <small>Información nutricional:</small> Sopa de Verduras (1,3)	Puré de Legumbres <small>Información nutricional:</small> Menestra de Verduras	Arroz con Tomate <small>Información nutricional:</small> Crema de Patata y Zanahoria
Segundos Platos	Chuleta de Cerdo a la Plancha <small>552 kcal.</small> Tortilla de Bonito (3,4) <small>17.2% prot.</small>	DE NAVIDAD	Chuletra de Sajonia <small>722 kcal.</small> Cazón Adobado (4) <small>20.1% prot.</small>	Pescado a la Andalza (1,4) <small>739 kcal.</small> Filete de Ternera a la Plancha <small>16.9% prot.</small>	Filete de Pollo a la Plancha <small>687 kcal.</small> Merluza a la Romana (1,3,4) <small>11.2% prot.</small>
Guarnición	Ensalada del Chef (3,4,12) <small>38.7% H.C.</small>		Ensalada de Remolacha (12) <small>47.9% H.C.</small>	Ensalada Campera (3,4,12) <small>42.2% H.C.</small>	Patatas Fritas <small>57.4% H.C.</small>
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>43.8% lip.</small>		Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>31.7% lip.</small>	P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) <small>40.8% lip.</small>	Fruta Variada, Pan y Agua (1) <small>31.0% lip.</small>
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado
SEMANA 5	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Primeros Platos	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundos Platos	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					