91 715 07 90

Swiss Certified ISO 9001

# Colegio Europeo Aristos

## Primer Turno

## Diciembre 2017

| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES 1 |
|---|---|---|---|---|---|
| Primer Plato | **Alergenos que pueden contener los alimentos:** | | | | Paella Valenciana (2,4) |
| Segundo Plato | **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** | | | | Fritos Variados (1,3,4) |
| Guarnición | **productos derivados. 19. Mostaza y productos derivados. 11. Granos de sésamo y productos a base de granos** | | | | Ensalada (12) |
| Postre | **de sésamo. 12. Dioxido de azufre y sulfitos. 13. Altramuces y productos a base dealtramuces. 14. Moluscos y productos a base de moluscos.** | | | | Fruta Variada, Pan y Agua (1) |
| Cena Sugerida: | | | | | Verdura y Pescado |

Información nutricional: 570 kcal. 10.7% prot. 57.4% H.C. 31.7% lip.

| SEMANA 2 | LUNES 4 | | MARTES 5 | | MIERCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primer Plato | Crema de Verduras | Información nutricional: | Sopa de Cocido (1,3) | Información nutricional: | | | |
| Segundo Plato | Cinta de Lomo a la Plancha | 418 kcal. 17.3% prot. | Cocido Completo | 569 kcal. 19.7% prot. | FESTIVO | NO LECTIVO | FESTIVO |
| Guarnición | Patatas Fritas | 37.3% H.C. | | 47.6% H.C. | | | |
| Postre | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 45.0% lip. | P Lácteo o Fruta Pan y Agua 1,7 (1,7) | 32.7% lip. | | | |
| Cena Sugerida: | Sopa y Huevo | | Verdura y Pescado | | | | |

| SEMANA 3 | LUNES 11 | | MARTES 12 | | MIERCOLES 13 | | JUEVES 14 | | VIERNES 15 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primer Plato | Patatas a la Marinera (2,4,14) | Información nutricional: | Judías Verdes con Tomate | Información nutricional: | Lentejas Estofadas | Información nutricional: | Sopa de Picadillo (1,3) | Información nutricional: | Espaguetis a la Italiana (1,3) | Información nutricional: |
| Segundo Plato | Filete Ruso con Tomate (1,6) | 503 kcal. 21.3% prot. | Pollo Asado | 512 kcal. 14.2% prot. | Tortilla de Patata (3) | 648 kcal. 14.7% prot. | Magro con Tomate | 458 kcal. 20.2% prot. | Lenguado a la Romana (1,3,4) | 707 kcal. 14.4% prot. |
| Guarnición | Ensalada (12) | 46.2% H.C. | Patatas Fritas | 35.9% H.C. | Ensalada (12) | 35.6% H.C. | Patatas Fritas | 39.2% H.C. | Ensalada (12) | 45.4% H.C. |
| Postre | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 32.0% lip. | P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) | 50.0% lip. | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 49.3% lip. | P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) | 40.5% lip. | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 40.0% lip. |
| 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Primer Plato | Sopa de Estrellitas (1,3) | Información nutricional: | COMIDA ESPECIAL | Macarrones Pomodoro (1,3) | Información nutricional: | Puré de Legumbres | Información nutricional: | Arroz con Tomate | Información nutricional: |
| Segundo Plato | Chuleta de Cerdo a la Plancha | 440 kcal. 16.7% prot. | DE NAVIDAD | Chuletra de Sajonia | 560 kcal. 19.5% prot. | Pescado a la Andaluza (1,4) | 514 kcal. 16.7% prot. | Filete de Pollo a la Plancha | 555 kcal. 11.0% prot. |
| Guarnición | Patatas Fritas | 39.4% H.C. | | Ensalada (12) | 48.2% H.C. | Ensalada (12) | 44.3% H.C. | Patatas Fritas | 56.6% H.C. |
| Postre | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 43.7% lip. | | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 32.0% lip. | P Lácteo o Fruta Pan y Agua (1,7) | 39.0% lip. | Fruta Variada, Pan y Agua (1) | 32.1% lip. |
| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Primer Plato | VACACIONES DE | VACACIONES DE | VACACIONES DE | VACACIONES DE | VACACIONES DE |
| Segundo Plato | NAVIDAD | NAVIDAD | NAVIDAD | NAVIDAD | NAVIDAD |
| Guarnición | | | | | |
| Postre | | | | | |
| Cena Sugerida: | | | | | |