



# Colegio Europeo Aristos

## Segundo Turno



Septiembre 2018

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primeros Platos					Macarrones Pomodoro 1,3 Brócoli al Ajoarriero	Información nutricional: 809 kcal.	Entremeses Frios 1,6,7 Parrillada de Verduras	Información nutricional: 622 kcal.	Arroz con Pollo Alcachofas Salt con Jamón	Información nutricional: 793 kcal.
Segundos Platos					Pescado a la Andaluz 1 Huevos Fritos con Chistorra	15.2% prot.	Albóndigas a la Jardinera 6 Trucha al Horno	24.1% prot.	Merluza Rebozada 1,3 Filete de Ternera a la Plancha	16.4% prot.
Guarnición					Ensalada Alemana 3	49.2% H.C.	Ensaladilla Rusa 3,4	34.0% H.C.	Ensalada Milanesa 12	49.4% H.C.
Postre					Fruta Variada, Pan 1	35.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	41.8% lip.	Fruta Variada, Pan 1	34.1% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Lomo Verdura y Pescado Verdura y Huevo

SEMANA 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primeros Platos	Sopa de Estrellitas 1,3 Menestra de Verduras	Información nutricional: 556 kcal.	Paella Valenciana Calabacín Rebozado 1,3	Información nutricional: 931 kcal.	Puré de Legumbres Berenjenas Rellenas 7	Información nutricional: 707 kcal.	Judías Verdes con Tomate Canelones de Bonito 1,3,4	Información nutricional: 566 kcal.	Espaguetis a la Italiana 1,3 Acelgas con Bacon 7,6	Información nutricional: 768 kcal.
Segundos Platos	Filete Ruso con Tomate 6 Merluza a la Gallega 4	20.9% prot.	Rosada a la Romana 1,3,4 Cerdo a la Jardinera	15.2% prot.	Fritos Variados 1,3,4,6,7 Emperador a la Plancha 4	10.2% prot.	Pollo Asado Cazón Adobado 1,3,4	16.5% prot.	Tortilla de Bonito 3,4 Ragout de Ternera	15.6% prot.
Guarnición	Ensalada Marinera 2,4,12,14	42.2% H.C.	Ensalada Tropical 12	45.3% H.C.	Ensalada del Cheff 3,4,12	49.6% H.C.	Ensalada Campera 3,4,12	32.4% H.C.	Ensalada California 12	44.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	36.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	39.5% lip.	Fruta Variada, Pan 1	39.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	51.1% lip.	Fruta Variada, Pan 1	39.0% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Verdura y Pollo Verdura y Huevo Sopa y Pescado Verdura y Lomo

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primeros Platos	Crema de Calabacín Arroz Tres Delicias	Información nutricional: 546 kcal.	Coditos con Tomate 1,3 Espárragos Verdes Plancha	Información nutricional: 987 kcal.	Patatas a la Marinera 2,4,14 Coliflor con Mahonesa 3	Información nutricional: 620 kcal.	Lentejas Estofadas Cardo Rehogado al Ajillo	Información nutricional: 863 kcal.	Sopa de Arroz Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional: 565 kcal.
Segundos Platos	Estofado de Pavo Hamburguesa de Atún 2,4,6,14	19.1% prot.	Fritura de Pescado 1,3,4 Escalopines en Salsa	15.4% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha Mero en Salsa Marisco 2,4,14	21.8% prot.	Tortilla Española 3 Ternera Asada con Puré	17.0% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha Bacalao con Tomate 4	16.4% prot.
Guarnición	Ensalada de Maíz 12	45.6% H.C.	Ensalada de Frutas	42.8% H.C.	Ensalada Murciana 3,4,12	46.9% H.C.	Tomates Rellenos	##### H.C.	Ens Jamón York y Queso 7,12	40.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	34.9% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	41.9% lip.	Fruta Variada, Pan 1	30.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	42.7% lip.	Fruta Variada, Pan 1	42.5% lip.

Cena Sugerida: Sopa y Pescado Verdura y Lomo Verdura y Huevo Verdura y Pollo Verdura y Pescado

SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primeros Platos	Arroz con Tomate Champiñón al Ajillo	Información nutricional: 690 kcal.	Judías Verdes con Jamón Espaguetis Carbonara 1,3,7	Información nutricional: 539 kcal.	Sopa de Picadillo 1,3 Crema de Patata y Puerro	Información nutricional: 490 kcal.	Patatas a la Riojana 6,7 Guisantes con Jamón	Información nutricional: 917 kcal.	Crema de Legumbres Espinacas Gratinadas 7	Información nutricional: 600 kcal.
Segundos Platos	Chuleta de Sajonia 6,7 Merluza en Salsa Verde 1,4	17.7% prot.	Hamburguesa de Pollo 6 Bonito con Tomate 4	23.1% prot.	Magro con Tomate Huevos Rellenos 3,4	20.1% prot.	Lenguado a la Romana 1,3 Lacón a la Gallega 6	16.7% prot.	Roti de Pavo en su Jugo 6 Salmón a la Plancha 4	21.7% prot.
Guarnición	Ensalada Mediterránea 3,4,12	53.8% H.C.	Ensalada de Pasta 1,3,4	32.2% H.C.	Ensalada de Legumbres 12	39.4% H.C.	Ensalada Mixta 3,4,12	40.0% H.C.	Ensalada de La Huerta 12	46.4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	28.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	44.8% lip.	Fruta Variada, Pan 1	40.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	43.0% lip.	Fruta Variada, Pan 1	31.3% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Pollo Verdura y Huevo

SEMANA 5	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	0
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primeros Platos

Segundos Platos

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

**Alergenos que pueden contener los alimentos:**  
**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.**

Los menús podrán sufrir modificaciones puntuales por motivos de Seguridad Alimentaria.