



# Colegio Europeo Aristos

## Segundo Turno



Marzo 2018

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2			
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 cacahuets y productos a base de cacahuets. 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>			Entremeses Frios 6,7,10	Información nutricional:	Sopa de Cocido 1,3	Información nutricional:			
Segundos Platos				Judías Verdes Rehogadas	500 kcal.	Espinacas a la Crema 1,7	849 kcal.			
Guarnición				Pollo Asado	22.2% prot.	Cocido Madrileño Completo	20.1% prot.			
Postre				Mero Salsa de Marisco 2,4,14	30.6% H.C.	Bacalao con Tomate 4	41.9% H.C.			
Cena Sugerida:				Ensaladilla Rusa 3,4	47.3% lip.	Ensalada Alemana 3.12	37.9% lip.			
				P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1				
				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo				
SEMANA 2	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Primeros Platos	Patatas a ka Riojana 6,7,10	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana 1,3	Información nutricional:
Segundos Platos	Calabacín Rebozado 1,3	886 kcal.	Sopa Castellana 1,3	547 kcal.	Berenjenas Rellenas 7	826 kcal.	Parrillada de Verduras	783 kcal.	Puré de Patata y Zanahoria	809 kcal.
Guarnición	Lenguado a la Romana 1,3	15.6% prot.	Hamburguesa de Pollo 1,7	13.3% prot.	Tortilla Española 3	12.6% prot.	Fritos Variados 1,3,4,7	11.5% prot.	Pescado a la Andaluza 1,4	15.2% prot.
Postre	Ternera Asada con Puré	41.9% H.C.	Merluza a la Gallega 4	33.6% H.C.	Escalopines en Salsa	39.4% H.C.	Cerdo a la Jardinera	54.7% H.C.	Filete de Ternera a la Plancha	49.2% H.C.
Cena Sugerida:	Ensalada Mixta 3,4,12	42.1% lip.	Ensalada del Chef 3,4,12	53.2% lip.	Ensalada Marinera 2,4,12,14	47.4% lip.	Ensalada de Pimientos 3,4,12	33.7% lip.	Ensalada de Frutas	35.4% lip.
	Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1	
	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
SEMANA 3	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
Primeros Platos	Crema de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido 1,3	Información nutricional:	Coditos con Tomate 1,3	Información nutricional:	Alubias Rojas con Arroz	Información nutricional:	Patatas a la Marinera 2,4,14	Información nutricional:
Segundos Platos	Lasaña Boloñesa 1,3,7	542 kcal.	Acelgas Rehogadas	880 kcal.	Cahmpiñón al Ajillo	722 kcal.	Alcachofas Salteadas con Jamó	798 kcal.	Menestra de Verduras	723 kcal.
Guarnición	Magro con Tomate	16.6% prot.	Cocido Madrileño Completo	21.1% prot.	Chuleta de Sajonia 6,7	20.1% prot.	Filete Rosada Rebozado 1,3,4	18.9% prot.	Estofado de Pavo	20.1% prot.
Postre	Salmón a la Plancha 4	41.2% H.C.	Cazón Adobado 1,3,4	39.9% H.C.	Huevos Fritos/ Chistorra3	47.9% H.C.	Lacón a la Gallega 6,7	48.4% H.C.	Emperador a la Plancha 4	50.6% H.C.
Cena Sugerida:	Ensalada Tropical 12	41.7% lip.	Ensalada Murciana 12	39.0% lip.	Ensalada de Maíz 12	31.7% lip.	Ens de Jamón York y Queso 12	32.5% lip.	Ensalada Milanesa 12	28.8% lip.
	Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1	
	Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo	
SEMANA 4	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Primeros Platos	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro 1,3	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Estrellas 1,3	Información nutricional:	VACACIONES DE	
Segundos Platos	Setas Salteadas con Jamón	803 kcal.	Guisantes con Jamón	802 kcal.	Sopa de Verduras 1,3	861 kcal.	Coliflor con Mahonesa 3	587 kcal.	SEMANA SANTA	
Guarnición	Chuleta de Cerdo a la Plancha	13.8% prot.	Tortilla de Bonito 3,4	16.8% prot.	Merluza a la Romana 1,3,4	17.6% prot.	Filete Ruso con Tomate 1,3,6	22.3% prot.		
Postre	Trucha al Horno 4	49.2% H.C.	Roti de Pavo en su Jugo 6*	43.0% H.C.	Muslitos de Pollo en Salsa	42.7% H.C.	Fritura de Pescado 1,3,4*	39.3% H.C.		
Cena Sugerida:	Ensalada de Remolacha 12	36.7% lip.	Ensalada Campera 3,4,12	40.0% lip.	Ensalada California 12	39.6% lip.	Ensalada Mediterránea 3,4,12	38.3% lip.		
	Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7		Fruta Variada, Pan y Agua 1		P Lácteo o Fruta, Pan, 1,7			
	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado			
SEMANA 5	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Primeros Platos	VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundos Platos	SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA	
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:										

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