



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Enero 2017

SEMANA 1

LUNES 2 MARTES 3 MIERCOLES 4 JUEVES 5 VIERNES 6

Primeros Platos VACIONES DE VACIONES DE VACIONES DE VACIONES DE VACIONES DE

Segundos Platos NAVIDAD NAVIDAD NAVIDAD NAVIDAD NAVIDAD

Guarnición
Postre
Cena Sugerida:

SEMANA 2

LUNES 9 MARTES 10 MIERCOLES 11 JUEVES 12 VIERNES 13

Primeros Platos Macarrones Pomodoro **Información nutricional:** Puré de Patata y Zanahoria **Información nutricional:** Sopa de Cocido **Información nutricional:** Patatas a la Marinera **Información nutricional:** Paella Valenciana **Información nutricional:** Acelgas Rehogadas Lasaña Boloñesa Guisantes a la Inglesa Alcachofas con Jamón Champiñón al Ajillo

Segundos Platos Lenguado a la Romana **847 kcal.** Pollo Asado **413 kcal.** Cocido Madrileño Completo **849 kcal.** Magro con Tomate **751 kcal.** Chuleta de Sajonia **666 kcal.**

Guarnición Hamburguesa con Puré **14.1% prot.** Fritos Variados **20.4% prot.** Trucha al Horno **20.1% prot.** Cazón Adobado **19.4% prot.** Huevos Rellenos **20.3% prot.**

Postre Ensalada Milanesa **45.1% H.C.** Ensalada Mediterránea **42.2% H.C.** Ensalada Campera **41.9% H.C.** Ensalada California **45.0% H.C.** Ensalada de Maíz **51.9% H.C.**

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

SEMANA 3

LUNES 16 MARTES 17 MIERCOLES 18 JUEVES 19 VIERNES 20

Primeros Platos Sopa de Estrellas **Información nutricional:** Lentejas Esófadas **Información nutricional:** Arroz con Tomate **Información nutricional:** Crema Hortelana **Información nutricional:** Espaguetis a la Italiana **Información nutricional:** Calabacín Gratinado Crema de Patata y Puerro Menestra de Verduras Canelones de Bonito Parrillada de Verduras

Segundos Platos Estofado de Pavo **534 kcal.** Tortilla Española **863 kcal.** Pescado a la Andaluza **777 kcal.** Filete Ruso con Tomate **598 kcal.** Fritos Variados **808 kcal.**

Guarnición Salmón a la Plancha **21.2% prot.** Ragout de Ternera **17.0% prot.** Salchichas de Frankfurt **12.8% prot.** Emperador a la Plancha **20.5% prot.** Roti de Pavo al Horno **10.8% prot.**

Postre Ensalada Frutas **49.6% H.C.** Ensalada de Remolacha **40.0% H.C.** Ensalada del Cheff **54.4% H.C.** Ensalada Tropical **35.7% H.C.** Ensalada Murciana **53.0% H.C.**

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

SEMANA 4

LUNES 23 MARTES 24 MIERCOLES 25 JUEVES 26 VIERNES 27

Primeros Platos Crema de Legumbres **Información nutricional:** Arroz con Verduras **Información nutricional:** Coditos con Tomate **Información nutricional:** Sopa de Cocido **Información nutricional:** Judías Verdes con Tomate **Información nutricional:** Coliflor con Mahonesa Espinacas a la Crema Setas a la Plancha con Jamón Berenjenas Rellenas **Información nutricional:** Sopa Castellana **Información nutricional:**

Segundos Platos Merluza a la Gallega **672 kcal.** Chuleta de Cerdo a la Plancha **810 kcal.** Muslitos de Pollo en Salsa **708 kcal.** Cocido Madrileño Completo **880 kcal.** Albóndigas a la Jardinera **657 kcal.**

Guarnición Filete de Ternera a la Plancha **17.3% prot.** Bacalo con Tomate **14.8% prot.** Huevos Fritos con Chistorra **54.3% prot.** Mero en Salsa de Marisco **21.1% prot.** Rosada en Salsa Verde **17.9% prot.**

Postre Ensalada de Pimientos **53.7% H.C.** Ensalada del País **46.1% H.C.** Ensalada Marinera **28.1% H.C.** Ensalada Mixta **39.9% H.C.** Ensalada de J York y Queso **37.5% H.C.**

Cena Sugerida: Verdura y Ternera Verdura y Pescado Verdura y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Huevo

SEMANA 5

LUNES 30 MARTES 31 MIERCOLES JUEVES VIERNES

Primeros Platos Espirales Gratinados **Información nutricional:** Patatas a la Riojana **Información nutricional:** Sopa Juliana **Información nutricional:**

Segundos Platos Tortilla de Bonito **828 kcal.** Fritura de Pescado **808 kcal.**

Guarnición Cerdo a la Jardinera **15.0% prot.** Lacón a la Gallega **18.8% prot.**

Postre Ensalada de Arroz **43.6% H.C.** Tomates Rellenos **40.6% H.C.**

Cena Sugerida: Verdura y Pollo Verdura y Ternera