



Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Junio 2018

SEMANA 1	LUNES 0	MARTES 0	MIERCOLES 0	JUEVES 0	VIERNES 1	
Primer Plato					Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:
Segundo Plato					Filete de Pavo a la Plancha	450 kcal.
Guarnición					Ensalada 12	12.4% prot.
Postre					Fruta Varida, Pan y Agua 1	49.8% H.C.
Cena Sugerida:					Fruta Varida, Pan y Agua 1	37.4% lip.
					Sopa y Pescado	

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.

SEMANA 2	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Primer Plato	Entremeses Frios 1,6,7	Coditos con Tomate 1,3	Crema de Legumbres	Sopa de Lluvia 1,3	Patatas a la Riojana
	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:
Segundo Plato	Pollo Asado	Merluza Rebozada 1,3,4	Tortilla Española 3	Filete Ruso con Tomate 6,7	Pescado a la Andaluza 1,4
	458 kcal.	788 kcal.	645 kcal.	516 kcal.	557 kcal.
	23.5% prot.	15.2% prot.	12.6% prot.	20.1% prot.	17.4% prot.
Guarnición	Ensalada 12	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas	Ensalada 12
	30.9% H.C.	45.6% H.C.	33.9% H.C.	43.3% H.C.	45.3% H.C.
Postre	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1
	45.4% lip.	39.2% lip.	53.0% lip.	36.4% lip.	37.0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo

SEMANA 3	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Primer Plato	Sopa de Picadillo 1,3	Lentejas Estofadas	Paella Valenciana	Judías Verdes con Tomate	Puré de Legumbres
	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:
Segundo Plato	Estofado de Pavo	Fritos Variados 1,3,4,6,7	Fil de Rosada Rebozado 1 3 4	Albóndigas a la Jardinera 6	Chuleta de Cerdo a la Plancha
	487 kcal.	516 kcal.	585 kcal.	606 kcal.	511 kcal.
	22.3% prot.	14.4% prot.	17.3% prot.	17.1% prot.	18.2% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas	Ensalada 12
	41.2% H.C.	50.9% H.C.	51.2% H.C.	36.8% H.C.	38.3% H.C.
Postre	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1
	36.1% lip.	34.7% lip.	31.0% lip.	46.1% lip.	43.2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pollo	Sopa y Pescado	Verdura y Huevo

SEMANA 4	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Primer Plato	Arroz con Tomate	Crema de Calabacín	Patatas a la Marinera 2,4,14	Macarrones Pomodoro 1,3	MENU ESPECIAL
	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacón a la Gallega 6,7	Hamburguesa de Pollo 6,7	Chuleta de Sajonia 6,7	Fritura de Pescado 1,3,4	FIN DE CURSO
	592 kcal.	508 kcal.	472 kcal.	716 kcal.	kcal.
	16.5% prot.	17.7% prot.	21.6% prot.	16.5% prot.	prot.
Guarnición	Patata cocida con Lechuga 12	Patatas Fritas	Ensalada 12	Ensalada 12	
	62.2% H.C.	38.1% H.C.	46.3% H.C.	46.8% H.C.	H.C.
Postre	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	
	21.0% lip.	44.2% lip.	31.7% lip.	36.6% lip.	lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo	

SEMANA 5	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Primer Plato	Espaguetis a la Italiana 1,3	Arroz con Verduras	Sopa de Estrellitas 1,3		
	Información nutricional:	Información nutricional:	Información nutricional:		
Segundo Plato	Tortilla de Bonito 3,4	Lenguado a la Romana 1,3,4	Jamoncitos de Pollo en Salsa		
	666 kcal.	737 kcal.	494 kcal.		
	16.4% prot.	12.7% prot.	13.8% prot.		
Guarnición	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas		
	40.9% H.C.	49.8% H.C.	50.4% H.C.		
Postre	Fruta Varida, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan, 1, 7	Fruta Varida, Pan y Agua 1		
	42.3% lip.	37.4% lip.	35.2% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado		