



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Marzo 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primeros Platos				Crema Hortelana	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:		
				Sopa Castellana		Brócoli al Ajoarriero		Champiñón al Ajillo			
Segundos Platos				Escalope de Pollo	580 kcal.	Tortilla Española	926 kcal.	Mero Rebozado	745 kcal.		
				Trucha al Horno	12.0% prot.	Ternera Asada con Puré	11.7% prot.	Roti de Pavo al Horno	18.8% prot.		
Guarnición				Ensalada Mediterránea	45.0% H.C.	Ensalada de Pasta	46.3% H.C.	Ensalada Mixta	44.7% H.C.		
Postre				Fruta Temporada, Pan y Agua	42.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	41.6% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	36.3% lip.		
Cena Sugerida:				Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Lomo			
SEMANA 2		LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primeros Platos		Sopa de Estrellitas	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Alubias Rojas con Arroz	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:
		Coliflor con Mahonesa		Alcachofas Salteadas con Jamón		Judías Verdes Rehogadas		Parrillada de Verduras		Arroz Caldoso con Gambas	
Segundos Platos		Pollo Asado	465 kcal.	Fritura de Pescado	864 kcal.	Salchichas Frnakturt con Tomate	853 kcal.	Cinta de lomo a la Plancha	745 kcal.	Magro con Tomate	448 kcal.
		Empanada de Bonito	17.6% prot.	Cerdo a la Jardinera	18.2% prot.	Emperador a la Plancha	14.5% prot.	Mero en Salsa de Marisco	21.0% prot.	Rosada a la Romana	19.1% prot.
Guarnición		Ensalada de Frutas	45.9% H.C.	Ensalada de Remolacha	44.0% H.C.	Tomates Rellenos	44.4% H.C.	Ensalada Marinera	45.9% H.C.	Ensalada California	45.9% H.C.
Postre		Fruta Temporada, Pan y Agua	36.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37.6% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	40.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.8% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	34.4% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	
SEMANA 3		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primeros Platos		Coditos con Tomate	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:		
		Guisantes con Jamón		Lasaña Boloñesa		Setas a la Plancha con Jamón		Espinacas Gratinadas			
Segundos Platos		Merluza a la Gallega	767 kcal.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	595 kcal.	Fritos Variados	752 kcal.	Cocido Madrileño Completo	880 kcal.	DÍA NO LECTIVO	
		Huevos Fritos con Chistorra	16.8% prot.	Bacalao con Tomate	16.9% prot.	Escalopines en Salsa	10.0% prot.	Salmón a la Plancha	21.1% prot.		
Guarnición		Ensalada Murciana	57.0% H.C.	Ensalada del Chef	32.6% H.C.	Ensalada del País	57.5% H.C.	Ensalada Alemana	39.9% H.C.		
Postre		Fruta Temporada, Pan y Agua	25.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	50.5% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	32.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39.0% lip.		
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado			
SEMANA 4		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primeros Platos				Sopa de Arroz	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Patatas a la Marinera	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:
				Puré de Verduras		Canelones de Bonito		Acelgas Rehogadas con Jamón		Panaché de Verduras	
Segundos Platos	FESTIVO			Estofado de Pavo	578 kcal.	Albóndigas a la Jardinera	657 kcal.	Chuleta de Sajonia	659 kcal.	Pescado a la Andaluza	708 kcal.
				Fritos Variados	21.8% prot.	Merluza en Salsa Verde	17.9% prot.	Huevos Rellenos	23.3% prot.	Ragout de Ternera	15.5% prot.
Guarnición				Ensalada de Pimienots	48.1% H.C.	Ens de Jamón York y Queso	37.5% H.C.	Ensalada de Maíz	43.5% H.C.	Ensalada de Arroz	44.6% H.C.
Postre				P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.9% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	44.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	33.0% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	39.6% lip.
Cena Sugerida:				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 5		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primeros Platos		Puré de Patata y Puerro	Información nutricional:	Alubias Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Entremeses Frios	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:
		Tallarines a la Carbonara		Sopa Juliana		Menestra de Verduras		Berenjenas Rellenas		Calabacín Rebozado	
Segundos Platos		Filete Ruso con Tomate	492 kcal.	Lenguado a la Romana	855 kcal.	Lacón a la Gallega	771 kcal.	Muslitos de Pollo en Salsa	517 kcal.	Tortilla de Bonito	771 kcal.
		Abadejo en Salsa Marinera	20.9% prot.	Filete de Ternera a la Plancha	19.2% prot.	Bonito con Tomate	20.1% prot.	Cazón Adobado	18.4% prot.	Lomo de Cerdo en Salsa	15.5% prot.
Guarnición		Ensalada de Pollo	39.1% H.C.	Ensalada Tropical	38.4% H.C.	Ensalada Campera	57.7% H.C.	Ensaladilla Rusa	36.8% H.C.	Ensalada de Garbanzos	45.2% H.C.
Postre		Fruta Temporada, Pan y Agua	39.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	42.3% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	22.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	44.5% lip.	Fruta Temporada, Pan y Agua	38.8% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	