



# Colegio Europeo Aristos

## Primer Turno



Mayo 2017

SEMANA 1		LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato						Puré de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Arroz	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:
Segundo Plato	FESTIVO			FESTIVO		Chuleta de Sajonia	423 kcal. 17.6% prot.	Merluza a la Gallega	387 kcal. 19.3% prot.	Tortilla Española	634 kcal. 15.0% prot.
Guarnición						Patatas Fritas	36.9% H.C.	Patata y Lechuga	52.8% H.C.	Ensalada	36.3% H.C.
Postre						Fruta Variada, Pan y Agua	45.3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.3% lip.
Cena Sugerida:						Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Ternera	
SEMANA 2		LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato		Sopa de Estrellitas	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato		Muslitos de Pollo en Salsa	307 kcal. 16.5% prot.	Albóndigas a la Jardinera	606 kcal. 17.7% prot.	Lenguado a la Romana	696 kcal. 14.6% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	437 kcal. 22.5% prot.	Salchichas de Frankfurt	682 kcal. 10.6% prot.
Guarnición		Ensalada	56.7% H.C.	Patatas Fritas	36.8% H.C.	Ensalada	46.5% H.C.	Ensalada	44.1% H.C.	Patatas Fritas	47.1% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	26.0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	46.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38.7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	33.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42.1% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	
SEMANA 3		LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato		Patatas a la Marinera	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundo Plato		Estofado de Pavo	560 kcal. 19.3% prot.	Pescado a la Andaluza	630 kcal. 16.2% prot.	Magro con Tomate	328 kcal. 20.1% prot.	Croquetas Caseras	675 kcal. 12.8% prot.	Cocido Madrileño Completo	496 kcal. 23.5% prot.
Guarnición		Patatas Fritas	49.3% H.C.	Ensalada	53.9% H.C.	Ensalada	46.8% H.C.	Ensalada	53.2% H.C.	Ensalada	47.3% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	30.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	33.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50.5% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	
SEMANA 4		LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato		Crema de Calabaza	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Entremeses Fríos	Información nutricional:			Coditos con Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato		Filete Ruso con Tomate	451 kcal. 17.4% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	386 kcal. 22.4% prot.	Pollo Asado	373 kcal. 19.9% prot.	FESTIVO		Merluza Rebozada	613 kcal. 16.0% prot.
Guarnición		Patatas Fritas	37.4% H.C.	Ensalada	35.6% H.C.	Patatas Fritas	31.3% H.C.			Ensalada	48.9% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	45.0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	41.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.7% lip.			Fruta Variada, Pan y Agua	34.9% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado				Verdura y Lomo	
SEMANA 5		LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES		VIERNES	
Primer Plato		Arroz con Pollo	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:				
Segundo Plato		Fritura de Pescado	604 kcal. 17.0% prot.	Tortilla de Bonito	664 kcal. 19.2% prot.	Cocido Madrileño Completo	496 kcal. 23.5% prot.				
Guarnición		Ensalada	49.4% H.C.	Ensalada	38.6% H.C.		47.3% H.C.				
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	33.4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	41.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50.5% lip.				
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado					