



# Colegio Europeo Aristos

## Segundo Turno



Mayo 2017

SEMANA 1		LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primeros Platos						Puré de Verduras Tallarines a la Carbonara	Información nutricional:	Sopa de Arroz Calabacín Gratinado	Información nutricional:	Lentejas Estofadas Sopa de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	FESTIVO			FESTIVO		Chuleta de Sajonia Fritos Variados	522 kcal. 19.3% prot.	Merluza a la Gallega Fil de Ternera a la Plancha	432 kcal. 21.0% prot.	Tortilla Española Lomo de Cerdo en Salsa	818 kcal. 16.1% prot.
Guarnición						Ensalada Marinera	37.6% H.C.	Ensalada Tropical	47.6% H.C.	Ensalada de Pasta	42.6% H.C.
Postre						Fruta Variada, Pan y Agua	42.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	31.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40.8% lip.
Cena Sugerida:						Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Ternera	
SEMANA 2		LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primeros Platos		Sopa de Estrellitas Menestra de Verduras	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Canelones de Bonito	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro Acelgas Rehogadas con Jamón	Información nutricional:	Crema de Legumbres Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Arroz con Tomate Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:
Segundos Platos		Muslitos de Pollo en Salsa Bonito con Tomate	496 kcal. 15.8% prot.	Albóndigas a la Jardinera Huevos Fritos con Chistorra	688 kcal. 19.3% prot.	Lenguado a la Romana Cerdo a la Jardinera	933 kcal. 14.3% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha Mero en Salsa de Marisco	630 kcal. 22.8% prot.	Salchichas de Frankfurt Salmón a la Plancha	876 kcal. 10.6% prot.
Guarnición		Ensalada de Arroz	57.2% H.C.	Ensalada de Garbanzos	35.2% H.C.	Ens de Jamón York y Queso	45.8% H.C.	Ensalada de Pollo	41.2% H.C.	Ensalada Mediterránea	46.2% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	26.0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	45.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39.7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	35.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42.9% 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
Primeros Platos		Patatas a la Marinera Panaché de Verduras	Información nutricional:	Paella Valenciana Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria Sopa Castellana	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Cocido Alcachofas Salteadas con Jamó	Información nutricional:
Segundos Platos		Estofado de Pavo Huevos Rellenos	723 kcal. 20.1% prot.	Pescado a la Andaluza Escalopines en Salsa	770 kcal. 16.6% prot.	Magro con Tomate Emperador a la Plancha	433 kcal. 20.4% prot.	Fritos Variados Ternera Asada con Puré	825 kcal. 12.3% prot.	Cocido Madrileño Completo Empanada de Bonito	849 kcal. 20.1% prot.
Guarnición		Ensalada del Cheff	50.8% H.C.	Ensalada Campera	51.0% H.C.	Ensalada Murciana	46.8% H.C.	Ensalada de Remolacha	51.3% H.C.	Ensalada Alemana	41.9% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	28.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.9% 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
Primeros Platos		Crema de Calabaza Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Berenjenas Rellenas	Información nutricional:	Entremeses Fríos Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:			Coditos con Tomate Champiñón al Ajillo	Información nutricional:
Segundos Platos		Filete Ruso con Tomate Rosada en Salsa Verde	564 kcal. 18.9% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha Cazón Adobado	456 kcal. 23.4% prot.	Pollo Asado Bacalao con Tomate	469 kcal. 20.5% prot.	FESTIVO		Merluza Rebozada Roti de Pavo al Horno	808 kcal. 15.9% prot.
Guarnición		Ensalada de Maíz	38.3% H.C.	Tomates Rellenos	30.2% H.C.	Ensaladilla Rusa	33.5% H.C.			Ensalada California	48.4% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	42.5% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	46.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45.8% lip.			Fruta Variada, Pan y Agua	35.5% 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	
Primeros Platos		Arroz con Pollo Brócoli al Ajoarriero	Información nutricional:	Patatas a la Riojana Gazpacho Andaluz	Información nutricional:	Sopa de Cocido Espinacas a la Crema	Información nutricional:				
Segundos Platos		Fritura de Pescado Ragout de Ternera	795 kcal. 16.8% prot.	Tortilla de Bonito Escalope de Pollo	727 kcal. 19.2% prot.	Cocido Madrileño Completo Trucha al Horno	849 kcal. 20.1% prot.				
Guarnición		Ensalada Mixta	48.8% H.C.	Ensalada de Frutas	39.6% H.C.	Ensalada de Pimientos	41.9% H.C.				
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	34.2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.9% lip.				
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado					