



# Colegio Europeo Aristos

## Segundo Turno



Mayo 2016

SEMANA 1		LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primeros Platos				Puré de Patata y Zanahoria Canelones de Bonito	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana Espárragos Verdes a la Plancha	Información nutricional:			Arroz con Tomate Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:
Segundos Platos	FESTIVO			Chuleta de cerdo a la Plancha Palometa Empanada	485 kcal. 20,6% prot.	Pescado a la Andaluza Fil de Ternera a la Plancha	792 kcal. 15,4% prot.	FESTIVO		Hamburguesa de Pollo Huevos Fritos con Chistorra	697 kcal. 11,0% prot.
Guarnición				Ensalada Griega	35,4% H.C.	Ensalada Mediterránea	49,7% H.C.			Ensalada del Cheff	56,6% H.C.
Postre				P. Lácteo o Fruta del Tiempo	44,1% lip.	Fruta del Tiempo	34,5% lip.			Fruta del Tiempo	32,0% lip.
Cena Sugerida:				Sopa y Pescado		Verdura y Pollo				Verdura y Huevo	
SEMANA 2		LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primeros Platos		Patatas a la Marinera Calabacín Rebozado	Información nutricional:	Arroz con Magro Acelgas rehogadas con Bacon	Información nutricional:	Crema de Calabaza Lasaña Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Lluvia Menestra de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Estofadas Guisantes con Jamón	Información nutricional:
Segundos Platos		Muslitos de Pollo en Salsa Emperador a la Plancha	585 kcal. 16,2% prot.	Lenguado Rebozado Ragout de Ternera	843 kcal. 17,5% prot.	Estofado de Pavo Bacalao con Tomate	497 kcal. 22,9% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha Trucha al Horno	468 kcal. 26,1% prot.	Tortilla de Bonito San Jacobo	517 kcal. 23,5% prot.
Guarnición		Ensalada de Frutas	56,0% H.C.	Ensalada de J. York y Queso	46,3% H.C.	Ensalada Milanesa	30,1% H.C.	Ensalada California	24,2% H.C.	Ensalada de Maíz	31,5% H.C.
Postre		Fruta del Tiempo	26,9% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	36,2% lip.	Fruta del Tiempo	46,7% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	49,5% lip.	Fruta del Tiempo	44,7% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 3		LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primeros Platos				Coditos con Tomate Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Sopa de Cocido Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Paella Valenciana Sopa Juliana	Información nutricional:	Puré de Verduras Tallarines a la Carbonara	Información nutricional:
Segundos Platos	FESTIVO			Fritos Variados Filete Ruso	828 kcal. 12,3% prot.	Cocido Madrileño Completo Cazón Adobado	863 kcal. 19,9% prot.	Chuleta de Sajonia Bonito con Tomate	683 kcal. 22,0% prot.	Mero Rebozado Lacón a la Gallega	554 kcal. 14,1% prot.
Guarnición				Ensalada de Remolacha	51,6% H.C.	Ensalada Marinera	41,6% H.C.	Ensalada Alemana	50,0% H.C.	Ensalada Tropical	39,2% H.C.
Postre				P. Lácteo o Fruta del Tiempo	35,9% lip.	Fruta del Tiempo	38,4% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	28,1% lip.	Fruta del Tiempo	46,4% lip.
Cena Sugerida:				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo	
SEMANA 4		LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primeros Platos		Arroz con Verduras Crema de Espinacas	Información nutricional:	Entremeses Fríos Berenjenas Gratinadas	Información nutricional:	Patatas a la Riojana Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Alubias Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Alcachofas Salteadas con Jamó	Información nutricional:
Segundos Platos		Fritura de Pescado Roti de Pavo en su Jugo	768 kcal. 13,4% prot.	Albóndigas a la Jardinera Mero en Salsa de Marisco	446 kcal. 27,3% prot.	Merluza a la Gallega Escalopines en Salsa	679 kcal. 19,0% prot.	Pollo Asado Huevos Rellenos	566 kcal. 16,5% prot.	Magro con Tomate Salmón a la Plancha	490 kcal. 20,1% prot.
Guarnición		Ensalada Campera	51,5% H.C.	Ensaladilla Rusa	19,9% H.C.	Ensalada Mixta	51,6% H.C.	Ensalada de Pimientos	32,4% H.C.	Tomates Rellenos	39,4% H.C.
Postre		Fruta del Tiempo	34,9% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	52,6% lip.	Fruta del Tiempo	28,7% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	51,1% lip.	Fruta del Tiempo	40,1% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 5		LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES			
Primeros Platos		Macarrones Pomodoro Cardo Rehogado	Información nutricional:	Puré de Legumbres Brócoli al Ajoarriero	Información nutricional:						
Segundos Platos		Fil de Rosada a la Romana Cerdo a la Jardinera	960 kcal. 16,1% prot.	Tortilla Española Ternera Asada con Puré	843 kcal. 14,1% prot.						
Guarnición		Ensalada de Arroz	44,8% H.C.	Ensalada de Pollo	38,1% H.C.						
Postre		Fruta del Tiempo	38,6% lip.	P. Lácteo o Fruta del Tiempo	47,4% lip.						
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado							

Todos los días se tomará leche

Todos los días se podrá cambiar el primer plato por uno de verdura, avisando por la mañana del cambio  
Se servirá en un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el Departamento Médico lo estime conveniente