



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Noviembre 2016

SEMANA 1		LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
Primeros Platos					Sopa de Estrellitas Menestra de Verduras	Información nutricional:	Coditos con Tomate Champiñón al Ajillo	Información nutricional:	Crema de Legumbres Parrillada de Verduras	Información nutricional:	
Segundos Platos			FESTIVO		Cinta de Lomo a la Plancha Bonito con Tomate	503 kcal. 21.1% prot.	Merluza Rebozada Salchichas de Frankfurt	853 kcal. 16.8% prot.	Estofado de Pavo Huevos Rellenos	716 kcal. 19.4% prot.	
Guarnición					Ensalada Mediterránea	42.5% H.C.	Ensalada de Frutas	45.4% H.C.	Ensalada del Cheff	47.7% H.C.	
Postre					Fruta Variada, Pan y Agua	36.1% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	37.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.7% lip.	
Cena Sugerida:					Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		
SEMANA 2		LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primeros Platos		Arroz con Pollo Alcachofas Salteada con Jamón	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana Sopa Juliana	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Sopa Castellana	Información nutricional:	Patatas a la Riojana Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Cocido Berenjenas Rellenas	Información nutricional:
Segundos Platos		Lenguado a la Romana Magro con Tomate	918 kcal. 14.7% prot.	Tortilla de Bonito Ternera Asada con Puré	799 kcal. 16.9% prot.	Pollo Asado Salmón a la Plancha	535 kcal. 14.7% prot.	Chuleta de Sajonia Merluza en Salsa Verde	692 kcal. 23.8% prot.	Cocido Madrileño Completo Empanada de Bonito	849 kcal. 20.1% prot.
Guarnición		Ensalada de Maíz	46.6% H.C.	Ensalada de Jamón y Queso	42.7% H.C.	Ensalada California	35.1% H.C.	Ensalada Marinera	41.3% H.C.	Ensalada Alemana	41.9% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	38.5% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	40.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50.0% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	34.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.9% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	
SEMANA 3		LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Primeros Platos		Puré de Patata y Zanahoria Canelones de Atún	Información nutricional:	Lentejas Estofadas Espinacas a la Crema	Información nutricional:	Entremeses Fríos Calabacín Rebozado	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Berenjenas Gratinadas	Información nutricional:	Paella Valenciana Acelgas Rehogadas con Jamón	Información nutricional:
Segundos Platos		Muslitos de Pollo en Salsa Huevos Fritos con Chistorra	499 kcal. 13.4% prot.	Fritos Variados Lacón a la Gallega	747 kcal. 15.6% prot.	Albóndigas a la Jardinera Trucha al Horno	591 kcal. 22.8% prot.	Lomo de Cerdo en Salsa Emperador a la Plancha	493 kcal. 24.6% prot.	Fritura de Pescado San Jacobo	782 kcal. 15.7% prot.
Guarnición		Ensalada Milanesa	54.0% H.C.	Ensalada de Pasta	49.4% H.C.	Ensaladilla Rusa	36.5% H.C.	Ensalada del País	32.8% H.C.	Ensalada Alemana	49.6% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	31.5% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	34.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40.4% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	42.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.6% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 4		LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Primeros Platos		Sopa de Arroz Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Patatas a la Marinera Panaché de Verduras	Información nutricional:	Espirales Gratinados Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:	Alubias Blancas Estofadas Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Crema de Calabaza Espaguetis Carbonara	Información nutricional:
Segundos Platos		Chuleta de Cerdo a la Plancha Mero en Salsa de Marisco	565 kcal. 16.4% prot.	Escalope de Pollo Filete de Rosada Rebozado	789 kcal. 15.8% prot.	Merluza a la Gallega Filete de Ternera a la Plancha	776 kcal. 16.1% prot.	Tortilla Española Roti de Pavo al Horno	935 kcal. 17.8% prot.	Delicias de Pescado Cerdo a la Jardinera	619 kcal. 14.4% prot.
Guarnición		Ensalada de Atún	40.9% H.C.	Ensalada Tropical	47.5% H.C.	Ensalada de la Huerta	49.9% H.C.	Ensalada de Pimientos	37.1% H.C.	Ensalada Murciana	42.9% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	42.5% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	36.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33.7% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	44.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42.5% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	
SEMANA 5		LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	VIERNES		
Primeros Platos		Macarrones Pomodoro Puré Hortelano	Información nutricional:	Arroz con Verduras Calabacín Gratinado	Información nutricional:	Sopa de Cocido brócoli Rehogado	Información nutricional:				
Segundos Platos		Filete Ruso con Tomate Cazón Adobado	767 kcal. 19.8% prot.	Pescado a la Andaluza Ragout de Ternera	784 kcal. 13.9% prot.	Cocido Madrileño Completo Bacalao con Tomate	849 kcal. 20.1% prot.				
Guarnición		Ensalada de Legumbres	47.9% H.C.	Tomates Rellenos	51.2% H.C.	Ensalada de Remolacha	41.9% H.C.				
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	32.0% lip.	P Lácteo o F. Variada, Pan Agua	35.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.9% lip.				
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo					