



# Colegio Europeo Aristos

## Primer Turno



Noviembre 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
Primer Plato	<b>Alergenos que pueden contener los alimentos:</b> 1. Cereales que contengan gluten. 2. crustáceos o productos a base de crustáceos. 3. huevo y productos a base de huevo. 4. Pescado y productos a base de pescado. 5 cacahuetes y productos a base de cacahuetes. 6. Soja y productos a base de soja. 7. leche y sus derivados (incluyendo lactosa). 8. Frutos de cáscara. 9. Apio y productos derivados. 10. Mostaza y productos derivados. 11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. 12. Dioxido de azufre y sulfitos. 13. Altramuces y productos a base dealtramuces. 14. Moluscos y productos a base de moluscos.		FESTIVO	Puré de Calabaza	Arroz con Tomate Sopa de Verduras 1,3	Información nutricional:
Segundo Plato				Magro con Tomate Emperador a la Plancha 4	Filete de Pollo a la Plancha Trucha al Homo 4	435 kcal. 18.2% prot. 11.0% prot.
Guarnición				Ensalada 12	Patatas Fritas	42.7% H.C. 56.6% H.C.
Postre				P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	39.0% lip. 32.1% lip.
Cena Sugerida:				Sopa y Pescado	Verdura y Huevo	
SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
Primer Plato	Patatas a la Riojana	Crema de Legumbres	Judías Verdes con Tomate	Arroz con Pollo	Sopa de Cocido 1,3	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	Merluza a la Romana 1,3,4	Albóndigas a la Jardinera	Fritura de Pescado 1,3,4	Cocido Madrileño Completo	499 kcal. 22.4% prot. 18.1% prot.
Guarnición	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas	Ensalada 12	Fruta Variada, Pan y Agua 1	43.7% H.C. 40.3% H.C. 39.1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	33.5% lip. 44.2% lip. 48.4% lip. 34.7% lip. 42.6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo	Sopa y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Huevo	
SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
Primer Plato	Sopa de Picadillo 1,3	Paella Valenciana	Espaguetis a la Italiana 1,3	Lentejas Estofadas	Crema de Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato	Estofado de Pavo	Tortilla de Bonito 3,4	Pescado a la Andaluza 1,4	Fritos Variados 1,3,4,6,7	Cinta de Lomo a la Plancha	487 kcal. 22.3% prot. 18.1% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	Ensalada 12	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas	41.2% H.C. 44.6% H.C. 49.0% H.C. 50.9% H.C. 39.1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	38.1% lip. 38.4% lip. 35.4% lip. 34.7% lip. 42.6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	
SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
Primer Plato	Arroz con Verduras	Sopa de Cocido 1,3	Patatas a la Marinera 2,4,14	Espirales a la Napolitana 1,3	Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Fil Rosada Rebozado 1,3,4	Cocido Madrileño Completo	Pollo Asado	Bonito en Salsa de Tomate 4	Lacón a la Gallega	675 kcal. 13.4% prot. 22.1% prot.
Guarnición	Ensalada 12	Ensalada 12	Ensalada 12	Ensalada 12	Patata Hervida y Lechuga 12	48.9% H.C. 47.6% H.C. 50.9% H.C. 46.5% H.C. 42.6% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	37.3% lip. 32.7% lip. 30.1% lip. 32.5% lip. 35.1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Ternera	Sopa y Pescado	
SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	
Primer Plato	Macarrones Pomodoro	Puré de Patata y Zanahoria	Alubias Blancas Estofadas	Sopa de Estrellitas 1,3		Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Cerdo a la Plancha	Lenguado a la Romana 1,3,4	Tortilla Española 3	Muslitos de Pollo en Salsa		588 kcal. 17.0% prot. 17.1% prot.
Guarnición	Ensalada 12	Ensalada 12	Ensalada 12	Patatas Fritas		45.9% H.C. 40.8% H.C. 33.8% H.C. 50.2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Fruta Variada, Pan y Agua 1	P Lácteo o Fruta, Pan 3,7		36.8% lip. 44.6% lip. 50.3% lip. 32.6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Sopa y Pavo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado		