



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Noviembre 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primeros Platos	Alergenos que pueden contener los alimentos: 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 cacahuets y productos a base de cacahuets. 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 Lasaña Boloñesa 1,3	Información nutricional: 498 kcal. 20.2% prot. 39.1% H.C. 40.6% lip.	Arroz con Tomate Sopa de Verduras 1,3 Filete de Pollo a la Plancha Trucha al Homo 4 Ensalada Campera 3,4,12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 687 kcal. 11.2% prot. 57.4% H.C. 31.0% lip.		
Segundos Platos					Magro con Tomate Emperador a la Plancha 4 Ensalada Alemana 3 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7					
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:					Sopa y Pescado		Verdura y Huevo			
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primeros Platos	Patatas a la Riojana Coliflor con Mahonesa 3	Información nutricional: 681 kcal. 22.7% prot. 43.8% H.C. 33.0% lip.	Crema de Legumbres Berenjenas Rellenas Merluza a la Romana 1,3,4 Filete de Ternera a la Plancha Ensalada de Pasta 4,12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 886 kcal. 15.6% prot. 38.4% H.C. 45.9% lip.	Judías Verdes con Tomate Canelones de Atún 1,3,4,7 Albóndigas a la Jardinera Salmón a la Plancha 4 Ensalada de Maíz 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 657 kcal. 17.9% prot. 37.5% H.C. 44.4% lip.	Aroz con Pollo Alcachofas Salteadas con Jamón Fritura de Pescado 1,3,4 Huevos Fritos Chistorra Ensalada Mediterránea 3,4,12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 840 kcal. 17.7% prot. 45.8% H.C. 36.5% lip.	Sopa de Cocido 1,3 Guisantes con Jamón Cocido Madrileño Completo Rosada en Salsa Verde 4 Ensalada de Frutas Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 849 kcal. 20.1% prot. 41.9% H.C. 37.9% lip.
Segundos Platos	Chuleta de Sajonia Abadejo en Salsa Marinera 4 Ensalada Marinera 4,12,14 Fruta Variada, Pan y Agua 1									
Guarnición										
Postre										
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
Primeros Platos	Sopa de Picadillo 1,3 Menestra de Verduras	Información nutricional: 493 kcal. 23.0% prot. 44.0% H.C. 32.5% lip.	Paella Valenciana Crema de Espinacas Tortilla de Bonito 3,4 Ternera Asada con Puré Ensalada Murciana 12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 746 kcal. 16.7% prot. 46.2% H.C. 37.0% lip.	Espaguetis a la Italiana 1,3 Acelgas Rehogadas con Bacon Pescado a la Andaluza 1,4 Cerdo a la Jardinera Ensalada Milanesa 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 806 kcal. 15.2% prot. 48.9% H.C. 35.6% lip.	Lentejas Estofadas Calabacín Rebozado 1,3 Fritos Variados 1,3,4,6,7 Escalopines en Salsa Ens de J York y Queso 7,12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 744 kcal. 15.4% prot. 49.8% H.C. 34.8% lip.	Crema de Verduras Tallarines con Verduras Cinta de Lomo a la Plancha Bacalao con Tomate 4 Ensalada de La Huerta 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 514 kcal. 19.0% prot. 38.2% H.C. 42.4% lip.
Segundos Platos	Estofado de Pavo Merluza a la Gallega 1,4 Ensalada de Pimientos 4,12 Fruta Variada, Pan y Agua 1									
Guarnición										
Postre										
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
Primeros Platos	Arroz con Verduras Crema de Patata y Puerro	Información nutricional: 908 kcal. 13.7% prot. 47.8% H.C. 38.1% lip.	Sopa de Cocido 1,3 Setas con Jamón Cocido Madrileño Completo Bonito con Tomate 4 Ensalada del País 12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 880 kcal. 21.1% prot. 39.9% H.C. 39.0% lip.	Patatas a la Marinera 2,4,14 Entremeses Frios Pollo Asado Cazón Adobado 4 Ensaladilla Rusa 3,4 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 582 kcal. 19.0% prot. 49.9% H.C. 30.5% lip.	Espirales a la Napolitana 1,3 Brócoli al Ajoarriero Bonito en Salsa de Tomate 4 Escalope de Ternera 1,3 Ensalada Tropical 12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 798 kcal. 22.6% prot. 43.2% H.C. 34.1% lip.	Judías Verdes Rehogadas Alubias Rojas con Arroz Lacón a la Gallega Huevos Rellenos 3,4 Ensalada de Legumbres 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 443 kcal. 23.0% prot. 42.5% H.C. 34.2% lip.
Segundos Platos	Fil Rosada Rebozado 1,3,4 San Jacobo 1,3,7 Ensalada de Remolacha 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1									
Guarnición										
Postre										
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	
Primeros Platos	Macarrones Pomodoro Espárragos Verdes Plancha	Información nutricional: 763 kcal. 17.1% prot. 45.4% H.C. 37.2% lip.	Puré de Patata y Zanahoria Sopa Castellana 1,3 Lenguado a la Romana 1,3,4 Ragout de Ternera Ensalada Mixta 12 P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 693 kcal. 14.9% prot. 36.7% H.C. 48.4% lip.	Alubias Blancas Estofadas Parrillada de Verduras Tortilla Española 3 Roti de Pavo al Horno Ensalada del Chef 3,4,12 Fruta Variada, Pan y Agua 1	Información nutricional: 904 kcal. 16.8% prot. 38.8% H.C. 43.9% lip.	Sopa de Estrellitas 1,3 Champiñón al Ajillo Muslitos de Pollo en Salsa Empanada de Bonito 1,3,4 Tomates Rellenos P Lácteo o Fruta, Pan 3,7	Información nutricional: 528 kcal. 19.2% prot. 46.9% H.C. 33.7% lip.		
Segundos Platos	Chuleta de Cerdo a la Plancha Mero Salsa de Marisco 2,4,14 Ensalada California 12 Fruta Variada, Pan y Agua 1									
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pavo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado			