



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Octubre 2016

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primeros Platos	Puré de Verduras Tallarines a la Carbonara	Información nutricional:	Lentejas Estofadas Sopa Juliana	Información nutricional:	Arroz con Verduras Berenjenas Rellenas	Información nutricional:	Entremeses Frios Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro Acelgas Rehogadas con Jamón	Información nutricional:
Segundos Platos	Chuleta de Cerdo a la Plancha Fritura de Pescado	563 kcal. 15.3% prot.	Rosada Rebozada Empanada de Bonito	752 kcal. ##### prot.	Tortilla Española Cerdo a la Jardinera	857 kcal. 10.2% prot.	Muslos de Pollo en Salsa Emperador a la Plancha	431 kcal. 21.3% prot.	Fritos Variados Lacón a la Gallega	797 kcal. 10.9% prot.
Guarnición	Ensalada del País	34.9% H.C.	Ensalada Milanesa	43.7% H.C.	Ensalada de York y Queso	48.4% H.C.	Ensaladilla Rusa	38.5% H.C.	Ensalada de Maíz	54.1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	49.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40.9% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.7% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
SEMANA 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primeros Platos	Sopa de Picadillo Calabacín Rebozado	Información nutricional:	Coditos con Tomate Alcachofas Salteadas con Jamón	Información nutricional:			Paella Valenciana Menestra de Verduras	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria Lasaña Boloñesa	Información nutricional:
Segundos Platos	Escalopines en Salsa Bonito con Tomate	501 kcal. 17.0% prot.	Estofado de Pavo Mero en Salsa de Marisco	693 kcal. 16.5% prot.	FESTIVO		Merluza a la Gallega Ternera Asada con Puré	798 kcal. 16.3% prot.	Escalope de Pollo Huevos Rellenos	544 kcal. 12.6% prot.
Guarnición	Ensalada Murciana	35.7% H.C.	Ensalada Campera	51.3% H.C.			Ensalada Mediterránea	48.5% H.C.	Ensalada Marinera	48.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	31.1% lip.			P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	35.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38.1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo				Verdura y Ternera		Sopa y Pescado	
SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primeros Platos	Arroz con Tomate Espinacas Gratinadas	Información nutricional:	Puré de Legumbres Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Patatas a la Marinera	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas Panaché de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Salchichas Frankfurt Salmón a la Plancha	876 kcal. 10.6% prot.	Pollo Asado Huevos Fritos con Chistorra	678 kcal. 18.1% prot.	Pescado a la Andaluza Escalope de Ternera	814 kcal. 15.3% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha Trucha al Horno	604 kcal. 19.5% prot.	Albóndigas a la Jardinera Bacalao con Tomate	587 kcal. 20.6% prot.
Guarnición	Ensalada Alemana	46.2% H.C.	Ensalada de Pimientos	41.9% H.C.	Tomates Rellenos	49.0% H.C.	Ensalada Tropical	30.4% H.C.	Ensalada del Chef	46.4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42.9% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	50.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primeros Platos	Patatas a la Riojana Brocoli Rehogado	Información nutricional:	Crema de Calabaza Canelones de Atún	Información nutricional:	Alubias Blancas Estofadas Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Sopa de Cocido Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Arroz con Magro Berenjenas Gratinadas	Información nutricional:
Segundos Platos	Lenguado a la Romana Roti de Pavo al Horno	872 kcal. 15.9% prot.	Filete Ruso con Tomate Merluza en Salsa Verde	595 kcal. 20.4% prot.	Chuleta de Sajonia Cazón Asdobado	685 kcal. 26.3% prot.	Cocido Madrileño Completo Fritos Variados	880 kcal. 21.1% prot.	Tortilla de Bonito Filete de Ternera a la Plancha	770 kcal. 16.5% prot.
Guarnición	Ensalada de Pasta	42.5% H.C.	Ensalada California	35.6% H.C.	Ensalada de Remolacha	42.2% H.C.	Ensalada de la Huerta	39.9% H.C.	Ensalada de Frutas	45.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	43.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	
SEMANA 5	LUNES	31	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES				
Primeros Platos										
Segundos Platos	NO LECTIVO									
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:										