



# Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Septiembre 2016

**SEMANA 1**    **LUNES**    **MARTES**    **MIERCOLES**    **JUEVES**    **1 VIERNES**    **2**

Primer Plato  
 Segundo Plato  
 Guarnición  
 Postre  
 Cena Sugerida:

**SEMANA 2**    **LUNES**    **5 MARTES**    **6 MIERCOLES**    **7 JUEVES**    **8 VIERNES**    **9**

Primer Plato	Sopa de Arroz	Información nutricional:	Espirales con Tomate	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
Segundo Plato	Filete de Pollo a la Plancha	476 kcal. 12.9% prot.	Tortilla de Bonito	540 kcal. 14.0% prot.	Chuleta de Sajonia	448 kcal. 19.6% prot.	Fritos Variados	613 kcal. 9.4% prot.	Lenguado a la Romana	706 kcal. 14.7% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	50.7% H.C.	Ensalada	56.2% H.C.	Patatas Fritas	40.5% H.C.	Patatas Fritas	39.1% H.C.	Ensalada	45.6% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	36.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	51.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39.6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo	

**SEMANA 3**    **LUNES**    **12 MARTES**    **13 MIERCOLES**    **14 JUEVES**    **15 VIERNES**    **16**

Primer Plato	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Entremeses Fríos	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Puré de Calabacín	Información nutricional:
Segundo Plato	Pescado a la Andaluza	638 kcal. 14.8% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	521 kcal. 17.4% prot.	Pollo Asado	476 kcal. 19.8% prot.	Lacón a la Gallega	714 kcal. 16.9% prot.	Salchichas Frankfurt	496 kcal. 13.0% prot.
Guarnición	Ensalada	47.3% H.C.	Patatas Fritas	41.6% H.C.	Patatas Fritas	31.6% H.C.	Patata Cocida y Lechuga	52.5% H.C.	Patatas Fritas	33.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	52.8% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

**SEMANA 4**    **LUNES**    **19 MARTES**    **20 MIERCOLES**    **21 JUEVES**    **22 VIERNES**    **23**

Primer Plato	Arroz con Verduras	Información nutricional:	Patatas Gusadas con Magro	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	582 kcal. 15.1% prot.	Merluza Rebozada	720 kcal. 14.9% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14.2% prot.	Muslitos de Pollo en Salsa	589 kcal. 17.4% prot.	Filete Ruso	482 kcal. 21.8% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	51.6% H.C.	Ensalada	41.1% H.C.	Ensalada	34.1% H.C.	Ensalada	51.7% H.C.	Patatas Fritas	32.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	33.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	44.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	51.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45.2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado	

**SEMANA 5**    **LUNES**    **26 MARTES**    **27 MIERCOLES**    **28 JUEVES**    **29 VIERNES**    **30**

Primer Plato	Crema de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Coditos con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:
Segundo Plato	Estofado de Pavo	462 kcal. 14.0% prot.	Albóndigas a la Jardinera	605 kcal. 17.2% prot.	Lenguado a la Romana	730 kcal. 13.9% prot.	Lomo de Cerdo en Salsa	508 kcal. 18.3% prot.	Delicias de Merluza	671 kcal. 15.9% prot.
Guarnición	Ensalada	45.0% H.C.	Patatas Fritas	36.8% H.C.	Ensalada	44.0% H.C.	Patatas Fritas	46.3% H.C.	Ensalada	49.3% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	40.5% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	46.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	35.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.7% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	