



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Septiembre 2016

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

Primeros Platos

Segundos Platos

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

Primeros Platos	Sopa de Arroz Crema de Verduras	Información nutricional:	Espirales con Tomate Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Legumbres Berenjenas Rellanas	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Lasaña a la Boloñesa	Información nutricional:	Arroz con Pollo Brócoli Rehogado	Información nutricional:
Segundos Platos	Filete de Pollo a la Plancha Rosada a la Plancha	548 kcal. 13.1% prot.	Tortilla de Bonito Roti de Pavo al Horno	801 kcal. 16.8% prot.	Chuleta de Sajonia Merluza a la Gallega	676 kcal. 20.1% prot.	Fritos Variados Escalope de Ternra	699 kcal. 9.0% prot.	Lenguado a la Romana Pechuga de Pavo en Slasa	944 kcal. 14.5% prot.
Guarnición	Ensalada Mediterránea	51.4% H.C.	Ensalada de Maíz	43.0% H.C.	Ensalada de Frutas	42.6% H.C.	Ensalada Murciana	38.4% H.C.	Ensalada del País	45.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	35.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36.9% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	52.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo	

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

Primeros Platos	Macarrones Pomodoro Espárragos Verdes a la Plancha	Información nutricional:	Sopa de Lluvia Espinacas Gratinadas	Información nutricional:	Entremeses Fríos Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Arroz con Tomate Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:	Puré de Calabacín Tallarines Carbonara	Información nutricional:
Segundos Platos	Pescado a la Andaluza Filete Ternera a la Plancha	828 kcal. 14.8% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha Empanada de Bonito	592 kcal. 18.8% prot.	Pollo Asado Salmón a la Plancha	574 kcal. 20.4% prot.	Lacón a la Gallega Huevos Fritos con Chistorra	854 kcal. 18.0% prot.	Salchichas Frankfurt Bonito con Tomate	495 kcal. 14.3% prot.
Guarnición	Ensalada Marinera	47.7% H.C.	Tomates Rellenos	36.6% H.C.	Ensaladilla Rusa	33.8% H.C.	Ensalada Tropical	51.0% H.C.	Ensalada de Pasta	37.0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	44.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.4% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

Primeros Platos	Arroz con Verduras Crema de Calabaza	Información nutricional:	Patatas Gusadas con Magro Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Lentejas Estofadas Acelgas Rahogadas con Bacon	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana Sopa Juliana	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Parrilada de Veduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Cinta de Lomo a la Plancha Mero en Salsa Marisco	728 kcal. 16.1% prot.	Merluza Rebozada Cerdo a la Jardinera	776 kcal. 16.7% prot.	Tortilla Española Escalopines en Salsa	852 kcal. 15.4% prot.	Muslitos de Pollo en Salsa Cazón Adobado	708 kcal. 18.7% prot.	Filete Ruso Trucha al Horno	585 kcal. 22.5% prot.
Guarnición	Ensalada del Chef	51.6% H.C.	Ensalada de Remolacha	40.9% H.C.	Ensalada California	40.7% H.C.	Ensalada Mixta	48.2% H.C.	Ensalada Milanesa	34.1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	32.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	42.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43.5% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43.2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

Primeros Platos	Crema de Patata y Zanahoria Alcachofas Salteadas con Jamón	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Canelones de Atún	Información nutricional:	Coditos con Tomate Coliflor al Ajoarriero	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas Meenstra de Verduras	Información nutricional:	Paella Valenciana Calabacín Rebozado	Información nutricional:
Segundos Platos	Estofado de Pavo Huevos Rellenos	513 kcal. 16.8% prot.	Albóndigas a la Jardinera Emperador a la Plancha	688 kcal. 19.4% prot.	Lenguado a la Romana Ternera Asada con Puré	976 kcal. 14.0% prot.	Lomo de Cerdo en Salsa Fritura de Pescado	560 kcal. 20.7% prot.	Delicias de Merluza Ragout de Ternera	893 kcal. 16.4% prot.
Guarnición	Ensalada de Pimientos	42.9% H.C.	Ensalada de J York y Queso	35.2% H.C.	Ensalada de La Huerta	43.4% H.C.	Emsalada Alemana	44.6% H.C.	Ensalada Campera	49.2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	39.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	45.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	34.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.3% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	