



Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Marzo 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primeros Platos

Segundos Platos

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

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.

NO LECTIVO

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primeros Platos			Canelones al Horno 1,3,7 Ratatouille	Información nutricional:	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor con Bechamel 1,7	Información nutricional:
Segundos Platos	NO LECTIVO		Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa 4	650 kcal. 22.1% prot.	Merluza Enharinada 1,4 Filete a la Plancha	604 kcal. 13.3% prot.	Tortilla de Jamón 3 Rabas de Calamar 1,3,14	714 kcal. 23.9% prot.	Caldereta de Pescado 4 Huevos Villaroy 1,3,7,	728 kcal. 17.6% prot.
Guarnición			Ens de Lechuga y Tomate 12	42.4% H.C.	Patatas Panadera	43.5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla 12	43.6% H.C.	Salteado de Verduras	51.8% H.C.
Postre			P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	35.4% lip.	Fruta Variada, Pan 1	42.9% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.2% lip.	Fruta Variada, Pan 1	30.5% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Espaguetis con Tomate 1,3 Brócoli al Queso 7	Información nutricional:	Sopa de Cocido 1,3 Repollo Rehogado	Información nutricional:	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Calabacín Acelgas a la Cacerena	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria Panaché de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Albóndigas Estofadas 1,3,6,7 Salmón a las Finas Hierbas 4	744 kcal. 21.8% prot.	Cocido Completo Tortilla de Patata 3	880 kcal. 21.1% prot.	Bacalao con Tomate 4 Ternera en Salsa	658 kcal. 18.5% prot.	Escalope de Pollo 1,3 Caballa Asada 4	684 kcal. 12.7% prot.	Tortilla Española 3 Cinta de Lomo a la Plancha	795 kcal. 15.4% prot.
Guarnición	Jardinera	54.0% H.C.	Jardinera	39.9% H.C.	Zanahoria Baby	59.4% H.C.	Puré de Patata	41.2% H.C.	Ens de Lechuga 12	40.7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	23.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	39.0% lip.	Fruta Variada, Pan 1	21.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	46.1% lip.	Fruta Variada, Pan 1	43.5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4	LUNES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Arroz a la Boloñesa Calabacín Rebozado 1,3	Información nutricional:	Sopa de Picadillo 1,3 Espinacas a la Catalana	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo Menestra de Verduras	Información nutricional:	Macarrones Napolitana 1,3 Pisto a la Bilbaína	Información nutricional:	Crema Hortelana Duo de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Chuleta de Sajonia 1,7,6 Atún Encebollado 4	690 kcal. 17.7% prot.	Cazón a la Andaluza 1,4 Escalope de Ternera 1,3	617 kcal. 23.8% prot.	Hamburguesa de Pollo 1,3,6,7 Emperador al Horno 4	657 kcal. 19.0% prot.	Ternera en Salsa Merluza a la Romana 1,3,4	798 kcal. 19.6% prot.	Tortilla de Atún 3,4 Filete de Pollo a la Plancha	629 kcal. 13.3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate 12	53.8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz 12	36.1% H.C.	Ensalada de Lechuga 12	52.4% H.C.	Trio de Verduras	47.1% H.C.	Patatas Fritas	34.8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	28.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	40.4% lip.	Fruta Variada, Pan 1	28.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	33.3% lip.	Fruta Variada, Pan 1	51.5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

SEMANA 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Judías Verdes con Tomate Crema de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas Berenjenas a la Miel	Información nutricional:	Arroz con Salchichas Coliflor al Gratén 7	Información nutricional:	Sopa de Estrellas 1,3 Alcachofas con Bacon	Información nutricional:	Crema de Puerros Lombarda con Manzana	Información nutricional:
Segundos Platos	Lomo Empanado 1,3 Calamares en Salsa 14	734 kcal. 19.3% prot.	Pollo al Chilindrón Supremas 1,3,4	636 kcal. 20.5% prot.	Merluza a la Vasca 4 Nuggets de Pollo 1,3	799 kcal. 14.4% prot.	Tortilla de Calabacín 3 Platija en Salsa 4	675 kcal. 13.8% prot.	Empanadillas de Bonito 1,3,4, Magro con Tomate	625 kcal. 6.9% prot.
Guarnición	Patatas Dado	46.8% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	50.8% H.C.	Guisantes Rehogados	50.6% H.C.	Ensalada Mixta 12	36.7% H.C.	Arroz Pilaf	53.9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	33.5% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	28.1% lip.	Fruta Variada, Pan 1	34.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	49.2% lip.	Fruta Variada, Pan 1	39.0% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Huevo	

Los menús podrán sufrir modificaciones puntuales por motivos de Seguridad Alimentaria.