



# Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Marzo 2019

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

Primer Plato

**Alergenos que pueden contener los alimentos:**

Segundo Plato

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).

NO LECTIVO

Guarnición

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.

Postre

Cena Sugerida:

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

Primer Plato

Canelones al Horno 1,3,7	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:
--------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

Segundo Plato

NO LECTIVO	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20.6% prot.	Merluza Enharinada 1,4	476 kcal. 12.9% prot.	Tortilla de Jamón 3	482 kcal. 21.7% prot.	Caldereta de Pescado 4	575 kcal. 17.4% prot.
------------	-------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------

Guarnición

Ens de Lechuga y Tomate 12	45.5% H.C.	Patatas Panadera	43.0% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla 12	48.1% H.C.	Salteado de Verduras	52.0% H.C.
----------------------------	------------	------------------	------------	-----------------------------	------------	----------------------	------------

Postre

P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	33.8% lip.	Fruta Variada, Pan 1	43.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	30.0% lip.	Fruta Variada, Pan 1	30.4% 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
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato

Espaguetis con Tomate 1,3	Información nutricional:	Sopa de Cocido 1,3	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria	Información nutricional:
---------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------	----------------	--------------------------	--------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------

Segundo Plato

Albóndigas Estofadas 1,3,6,7	570 kcal. 21.4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19.7% prot.	Bacalao con Tomate 4	513 kcal. 17.7% prot.	Escalope de Pollo 1,3	584 kcal. 12.2% prot.	Tortilla Española 3	668 kcal. 14.2% prot.
------------------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

Guarnición

Jardinera	54.4% H.C.	Zanahoria Baby	47.6% H.C.	Puré de Patata	59.2% H.C.	Ens de Lechuga 12	34.1% H.C.
-----------	------------	----------------	------------	----------------	------------	-------------------	------------

Postre

Fruta Variada, Pan 1	23.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan 1	22.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	44.5% lip.	Fruta Variada, Pan 1	51.3% 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
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato

Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo 1,3	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo	Información nutricional:	Macarrones Napolitana 1,3	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
---------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------

Segundo Plato

Chuleta de Sajonia 1,7,6	533 kcal. 16.9% prot.	Cazón a la Andaluza 1,4	519 kcal. 22.1% prot.	Hamburguesa de Pollo 1,3,6,7	492 kcal. 18.2% prot.	Ternera en Salsa	634 kcal. 18.5% prot.	Tortilla de Atún 3,4	529 kcal. 14.1% prot.
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------

Guarnición

Ens de Lechuga y Tomate 12	54.5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz 12	39.6% H.C.	Ensalada de Lechuga 12	49.9% H.C.	Trio de Verduras	49.2% H.C.	Patatas Fritas	30.0% H.C.
----------------------------	------------	--------------------------	------------	------------------------	------------	------------------	------------	----------------	------------

Postre

Fruta Variada, Pan 1	28.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	38.5% lip.	Fruta Variada, Pan 1	31.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.3% lip.	Fruta Variada, Pan 1	55.6% 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
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato

Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa de Estrellas 1,3	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
--------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------	--------------------------

Segundo Plato

Lomo Empanado 1,3	575 kcal. 18.6% prot.	Pollo al Chilindrón	455 kcal. 19.2% prot.	Merluza a la Vasca 4	673 kcal. 14.2% prot.	Tortilla de Calabacín 3	675 kcal. 13.8% prot.	Empanadillas de Bonito 1,3,4,	497 kcal. 7.4% prot.
-------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------

Guarnición

Patatas Dado	46.5% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	52.7% H.C.	Guisantes Rehogados	49.8% H.C.	Ensalada Mixta 12	36.7% H.C.	Arroz Pilaf	53.8% H.C.
--------------	------------	--------------------------	------------	---------------------	------------	-------------------	------------	-------------	------------

Postre

Fruta Variada, Pan 1	34.5% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	27.8% lip.	Fruta Variada, Pan 1	35.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	49.2% lip.	Fruta Variada, Pan 1	38.6% 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.