



Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Mayo 2018

SEMANA 1	LUNES	MARTES (FESTIVO)	1 MIERCOLES (FESTIVO)	2 JUEVES	3 VIERNES	4				
Primer Plato	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 cacahuetes y productos a base de cacahuetes. 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.				Puré de Verduras	Información nutricional:	Entremeses Frios 1,6,7	Información nutricional:		
Segundo Plato					Pescado a la Andaluza 1,4	482 kcal. 15.0% prot.	Hamburguesa de Pollo 1,3,6,7	455 kcal. 26.4% prot.		
Guarnición					Ensalada 12	42.1% H.C.	Ensalada 12	26.2% H.C.		
Postre					P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	42.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	47.3% lip.		
Cena Sugerida:					Sopa y Lomo		Verdura y Pescado			
SEMANA 2	LUNES	7 MARTES	8 MIERCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES	11				
Primer Plato	Espaguetis a la Italiana 1,3	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:		
Segundo Plato	Filete de Pavo	507 kcal. 15.2% prot.	Tortilla de Bonito 3,4	565 kcal. 20.2% prot.	Lenguado a la Romana 1,3,4	649 kcal. 16.0% prot.	FESTIVO	Cinta de Lomo a la Plancha	443 kcal. 19.9% prot.	
Guarnición	Ensalada 12	52.6% H.C.	Ensalada 12	36.8% H.C.	Ensalada 12	41.9% H.C.	Ensalada 12	38.2% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	31.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	42.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	41.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	41.6% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado			
SEMANA 3	LUNES	14 MARTES	15 MIERCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES	18				
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro 1,3	Información nutricional:		
Segundo Plato	Filete Ruso 6	616 kcal. 15.1% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	556 kcal. 16.9% prot.	Albóndigas a la Jardinera 6,8	533 kcal. 16.4% prot.	Merluza a la Gallega	729 kcal. 16.1% prot.	Cocido Madrileño Completo	496 kcal. 19.4% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	51.0% H.C.	Patatas Fritas	39.0% H.C.	Patatas Fritas	35.0% H.C.	Lechuga y Patata Cocida 12	51.0% H.C.	47.3% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	33.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	43.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	48.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	33.2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo	
SEMANA 4	LUNES	21 MARTES	22 MIERCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES	25				
Primer Plato	FESTIVO	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Patatas a la Marinera 2,4,14	Información nutricional:	Coditos con Tomate 1,3	Información nutricional:	
Segundo Plato	FESTIVO	Fritos Variados 1,3,4,6,7	459 kcal. 10.2% prot.	Fil Rosada Rebozado 1,3,4	668 kcal. 14.3% prot.	Pollo Asado	502 kcal. 19.0% prot.	Chuleta de Sajonia 6,7	560 kcal. 19.5% prot.	
Guarnición		Ensalada 12	50.5% H.C.	Ensalada 12	48.3% H.C.	Ensalada 12	50.7% H.C.	Ensalada 12	48.2% H.C.	
Postre		P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	39.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	37.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	30.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	32.0% lip.	
Cena Sugerida:		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		
SEMANA 5	LUNES	28 MARTES	29 MIERCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES					
Primer Plato	Sopa de Estrellitas 1,3	Información nutricional:	Arroz con Magro	Información nutricional:	Espirales con Verduras 1,3	Información nutricional:	Lentejas a la Campesina	Información nutricional:		
Segundo Plato	Tortilla Española 4	602 kcal. 12.7% prot.	Fritura de Pescado 1,3,4	701 kcal. 16.6% prot.	Filete de Pollo a la Plancha	510 kcal. 15.1% prot.	Mero a la Romana 1,3,4	601 kcal. 17.2% prot.		
Guarnición	Ensalada 12	35.1% H.C.	Ensalada 12	48.8% H.C.	Ensalada 12	52.9% H.C.	Ensalada 12	43.2% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	51.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	34.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	31.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	39.6% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo		Verdura y Huevo				

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