



715 07 90



# Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Octubre 2017

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato	Spaguettis a la Italiana (1,3)	Información nutricional:	Lentejas Estodadas	Información nutricional:	Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Sopa de Picadillo (1)	Información nutricional:
Segundo Plato	Lenguado a la Romana (1,3,4)	613 kcal. 14.6% prot.	Tortilla Española (3)	607 kcal. 15.7% prot.	Hamburguesa de Pollo (6)	462 kcal. 12.6% prot.	Pescado a la Andaluza (1,4)	616 kcal. 18.3% prot.	Chuleta de cerdo a la plancha	400 kcal. 18.5% prot.
Guarnición	Ensalada	46.2% H.C.	Ensalada	37.6% H.C.	Patatas Fritas	37.6% H.C.	Ensalada	46.8% H.C.	Patatas Fritas	31.4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	38.9% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	46.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	50.1% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	34.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	49.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	
SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas (1,3)	Información nutricional:				
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt con	576 kcal. 13.9% prot.	Muslitos de Pollo en Salsa	468 kcal. 16.5% prot.	Fil de Rosada Rebozada 1,3,4	498 kcal. 20.0% prot.	FESTIVO		DÍA NO LECTIVO	
Guarnición	Ensalada	47.9% H.C.	Ensalada	53.3% H.C.	Ensalada	45.0% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	38.0% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	29.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	34.3% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera					
SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Sopa de Lluvia (1,3)	Información nutricional:	Coditos con Tomate (1,3)	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Puré de Legumbres	Información nutricional:
Segundo Plato	Croquetas de Jamón (1,3,7)	415 kcal. 10.6% prot.	Lacón a la Gallega con Patata	557 kcal. 19.4% prot.	Estofado de Pavo	495 kcal. 22.7% prot.	Merluza a la Romana (1,3,4)	647 kcal. 13.4% prot.	Chuleta de Sajonia	455 kcal. 19.2% prot.
Guarnición	Ensalada Alemana (3)	53.5% H.C.	Ensalada	52.7% H.C.	Ensalada	44.3% H.C.	Ensalada	50.8% H.C.	Patatas Fritas	39.7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	35.6% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	27.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	32.7% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	35.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	40.8% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado	
SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	Crema de Verduras	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro (1,3)	Información nutricional:	Sopa de Cocido (1,3)	Información nutricional:	Entremeses Fríos	Información nutricional:
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	418 kcal. 17.3% prot.	Fritura de Pescado (1,3,4)	657 kcal. 17.6% prot.	Tortilla de Atún (3,4)	612 kcal. 16.7% prot.	Cocido Madrileño	569 kcal. 19.7% prot.	Albóndigas a la Jardinera 1,3,6	467 kcal. 22.4% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	37.3% H.C.	Ensalada	49.4% H.C.	Ensalada	41.7% H.C.	Ensalada	47.6% H.C.	Patatas Fritas	33.4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	45.0% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	33.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	41.1% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	44.0% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	<b>Alergenos que pueden contener los alimentos:</b>					
Primer Plato	Patatas a la Marinera (2,4,14)	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	<b>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.</b>					
Segundo Plato	Filete Ruso (1,3,6)	489 kcal. 21.8% prot.	Pollo Asado	512 kcal. 14.2% prot.						
Guarnición	Ensalada	47.7% H.C.	Patatas Fritas	35.9% H.C.						
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	30.2% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	50.0% lip.						
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo							