



# Colegio Europeo Aristos

Segundo Turno



Octubre 2017

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primeros Platos	Spaguettis a la Italiana (1,3) Setas a la Plancha con Jamón	Información nutricional:	Lentejas Estodadas Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Judías Verdes Rehogadas Tallarines a la Carbonara (1,3)	Información nutricional:	Patatas a la Riojana Acelgas Reh. Con Bacon	Información nutricional:	Sopa de Picadillo (1) Crema de Espinacas	Información nutricional:
Segundos Platos	Lenguado a la Romana (1,3,4) Ternera Asado con Puré	870 kcal. 14.3% prot.	Tortilla Española (3) Escalope de Ternera (1,3)	849 kcal. 17.2% prot.	Hamburguesa de Pollo (6) Mero en Salsa de Marisco 4, 2,1	589 kcal. 12.5% prot.	Pescado a la Andaluza (1,4) Roti de Pavo en su Jugo	765 kcal. 18.6% prot.	Chuleta de cerdo a la plancha Cazón Adobado (4)	611 kcal. 18.6% prot.
Guarnición	Ensalada de la Huerta	45.5% H.C.	Ensalada Mixta	40.6% H.C.	Ensalada Marinera (2,4,14)	40.1% H.C.	Ensalada de Huerta	44.0% H.C.	Ensalada del País	32.4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	39.9% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	41.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	47.2% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	37.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	48.7% 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
Primeros Platos	Paella Valenciana Sopa Juliana (1)	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria Espirales Gratinados (1,3)	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas (1,3) Berenjenas Rellenas	Información nutricional:				
Segundos Platos	Salchichas Frankfurt Hamburguesa de Atún (4,6)	766 kcal. 13.5% prot.	Muslitos de Pollo en Salsa Emperador a la Plancha (4)	615 kcal. 17.1% prot.	Fil de Rosada Rebozada 1,3,4 Magro con Tomate	613 kcal. 19.9% prot.	FESTIVO		DÍA NO LECTIVO	
Guarnición	Ensalada California	46.4% H.C.	Ensalada Milanesa	50.3% H.C.	Ensalada Mediterránea	44.0% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	39.9% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	32.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	35.3% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera					
SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primeros Platos	Sopa de Lluvia (1,3) Coliflor con Mahonesa (3)	Información nutricional:	Coditos con Tomate (1,3) Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Crema de Calabaza Alubias Blancas con Chorizo	Información nutricional:	Arroz con Tomate Menestra de Verduras	Información nutricional:	Puré de Legumbres Espárragos verdes a la Planc	Información nutricional:
Segundos Platos	Croquetas de Jamón (1,3,7) Escalopines en Salsa	614 kcal. 9.3% prot.	Lacón a la Gallega Salmón a la Plancha (4)	796 kcal. 20.4% prot.	Estofado de Pavo Bonito con Tomate (4)	673 kcal. 24.4% prot.	Merluza a la Romana (1,3,4) Ragout de Ternera	841 kcal. 13.6% prot.	Chuleta de Sajonia Huevos fritos con Chistorra 3	693 kcal. 19.5% prot.
Guarnición	Ensalada Alemana (3)	53.5% H.C.	Ensalada de Maíz	50.6% H.C.	Ensalada Campera	45.8% H.C.	Ensalada Tropical	47.4% H.C.	Tomates Rellenos	41.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	36.8% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	28.8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	29.4% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	38.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	38.6% 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
Primeros Platos	Crema de Verduras Lasaña Boloñesa (1,3)	Información nutricional:	Arroz con Pollo Calabacín Rebozado (1,3)	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro (1,3) Alcachofas Salt con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Cocido (1,3) Brócoli al Ajoarriero	Información nutricional:	Entremeses Fríos Crema de Patata y Puerro	Información nutricional:
Segundos Platos	Cinta de Lomo a la Plancha Trucha al Horno (4)	614 kcal. 19.0% prot.	Fritura de Pescado (1,3,4) Cerdo a la Jardinera	823 kcal. 18.0% prot.	Tortilla de Atún (3,4) Fil de Ternera a la Plancha	757 kcal. 15.8% prot.	Cocido Madrileño Merluza a la Gallega (4)	880 kcal. 21.1% prot.	Albóndigas a la Jardinera 1,3,6 Bacalao con Tomate (4)	601 kcal. 22.8% prot.
Guarnición	Ensalada de J York y Queso	38.2% H.C.	Ensalada de Fruta	46.5% H.C.	Ensalada Murciana	46.0% H.C.	Ensalada del Cheff	39.9% H.C.	Ensaladilla Rusa (3,4)	36.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	42.4% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	35.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	37.8% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	39.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	40.4% 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>					
Primeros Platos	Patatas a la Marinera (2,4,14) Acelgas Reh con Bacon	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate Sopa Castellana (1,3)	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. 19. Mostaza y productos derivados. 11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. 12. Dioxido de azufre y sulfitos. 13. Altramucos y productos a base dealtramucos. 14. Moluscos y productos a base de moluscos.</b>					
Segundos Platos	Filete Ruso (1,3,6) Huevos Rellenos (3,4)	659 kcal. 22.0% prot.	Pollo Asado Lenguado Rebozado (1,3,4)	666 kcal. 16.5% prot.						
Guarnición	Ensalada de Pasta (1,3)	47.2% H.C.	Ensalada de Legumbres	32.4% H.C.						
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	30.2% lip.	P.Lácteo o Fruta, Pan, Agua 1,7	51.1% lip.						
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo							