



Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Octubre 2016

SEMANA 1		LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Puré de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:	Entremeses Frios	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro	Información nutricional:	
Segundo Plato	Chuleta de Cerdo a la Plancha	451 kcal. 14.4% prot.	Rosada Rebozada	517 kcal. 22.1% prot.	Tortilla Española	762 kcal. 10.8% prot.	Muslos de Pollo en Salsa	384 kcal. 21.1% prot.	Fritos Variados	605 kcal. 11.7% prot.	
Guarnición	Patatas Fritas	34.6% H.C.	Ensalada	45.4% H.C.	Ensalada	44.3% H.C.	Ensalada	40.4% H.C.	Ensalada	53.9% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	50.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	44.4% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.1% lip.	
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		
SEMANA 2		LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Coditos con Tomate	Información nutricional:	FESTIVO		Paella Valenciana	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	
Segundo Plato	Escalopines en Salsa	392 kcal. 17.1% prot.	Estofado de Pavo	589 kcal. 16.1% prot.	FESTIVO		Merluza a la Gallega	694 kcal. 16.0% prot.	Escalope de Pollo	402 kcal. 12.8% prot.	
Guarnición	Patatas Fritas	34.2% H.C.	Ensalada	53.5% H.C.	FESTIVO		Patata y Lechuga	51.7% H.C.	Ensalada	48.9% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	48.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.4% lip.	FESTIVO		P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.9% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		FESTIVO		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		
SEMANA 3		LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Puré de Legumbres	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Estrellitas	Información nutricional:	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	682 kcal. 10.6% prot.	Pollo Asado	485 kcal. 16.6% prot.	Pescado a la Andaluza	623 kcal. 15.4% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	550 kcal. 17.1% prot.	Albóndigas a la Jardinera	463 kcal. 19.6% prot.	
Guarnición	Patatas Fritas	47.1% H.C.	Patatas Fritas	44.7% H.C.	Ensalada	49.1% H.C.	Patatas Fritas	33.4% H.C.	Patatas Fritas	45.9% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	49.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.2% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		
SEMANA 4		LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Alubias Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz con Magro	Información nutricional:	
Segundo Plato	Lenguado a la Romana	682 kcal. 10.6% prot.	Filete Ruso con Tomate	485 kcal. 16.6% prot.	Chuleta de Sajonia	623 kcal. 15.4% prot.	Cocido Madrileño Completo	550 kcal. 17.1% prot.	Tortilla de Bonito	463 kcal. 19.6% prot.	
Guarnición	Ensalada	47.1% H.C.	Patatas Fritas	44.7% H.C.	Ensalada	49.1% H.C.	Ensalada	33.4% H.C.	Ensalada	45.9% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan y Agua	49.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34.2% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		
SEMANA 5		LUNES	31	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES				
Primer Plato											
Segundo Plato	NO LECTIVO										
Guarnición											
Postre											
Cena Sugerida:											