



Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Octubre 2018

SEMANA 1	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Sopa de Lluvia 1,3	Información nutricional:	Coditos con Tomate 1,3	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia 6,7	413 kcal. 18.1% prot.	Fil Rosada a la Romana 1,3,4	614 kcal. 17.7% prot.	Fritos Variados 1,3,4,6,7	570 kcal. 10.7% prot.	Tortilla Española 3	675 kcal. 13.8% prot.	Muslitos Pollo en Salsa	541 kcal. 14.9% prot.
Guarnición	Ensalada 12	39.8% H.C.	Ensalada 12	42.1% H.C.	Ensalada 12	57.4% H.C.	Ensalada 12	36.7% H.C.	Ensalada 12	54.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	42.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	40.4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	31.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	49.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	30.0% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado	
SEMANA 2	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato	Arroz con Verduras	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana 1,3	Información nutricional:	Sopa de Cocido 1,3	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:		Información nutricional:
Segundo Plato	Pescado a la Andaluza 1,4	572 kcal. 12.3% prot.	Filete Ruso 6	664 kcal. 19.6% prot.	Cocido Madrileño Completo	496 kcal. 19.4% prot.	Lacón a la Gallega 6	511 kcal. 16.3% prot.	FESTIVO	kcal. prot.
Guarnición	Ensalada 12	54.4% H.C.	Ensalada 12	48.3% H.C.	Ensalada 12	47.3% H.C.	Ensalada 12	31.3% H.C.		H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	33.1% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	33.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	52.5% lip.		lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado			
SEMANA 3	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato	Macarrones Pomodoro 1,3	Información nutricional:	Alubias Blancas Guisadas	Información nutricional:	Sopa de Arroz	Información nutricional:	Entremeses Frios 1,6,7	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza a la Gallega 4	549 kcal. 17.0% prot.	Filete de Pavo a la Plancha	445 kcal. 20.7% prot.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	453 kcal. 15.7% prot.	Pollo Asado	446 kcal. 20.2% prot.	Tortilla de Bonito 3,4,	457 kcal. 15.6% prot.
Guarnición	Ensalada 12	51.3% H.C.	Ensalada 12	46.3% H.C.	Patatas Fritas	42.1% H.C.	Patatas Fritas	34.3% H.C.	Ensalada 12	29.5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	31.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	32.9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	42.0% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	45.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	54.4% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa u Ternera	
SEMANA 4	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato	Patatas a la Marinera 2,4,14	Información nutricional:	Caracolas con Tomate 1,3	Información nutricional:	Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa de Pollo 6,7	429 kcal. 16.3% prot.	Mero Rebozado 1,3,4	700 kcal. 16.4% prot.	Estofado de Pavo	435 kcal. 21.2% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	454 kcal. 24.7% prot.	Salchichas Frankfurt	682 kcal. 10.6% prot.
Guarnición	Ensalada 12	50.9% H.C.	Ensalada 12	48.0% H.C.	Ensalada 12	49.9% H.C.	Ensalada 12	45.2% H.C.	Patatas Fritas	47.0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	32.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	35.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	28.2% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	30.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	42.1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado	
SEMANA 5	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	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.			
Primer Plato	Sopa de Picadillo 1,3	Información nutricional:	Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:				
Segundo Plato	Magro con Tomate	485 kcal. 19.8% prot.	Albóndigas a la Jardinera 6	529 kcal. 19.0% prot.	Lenguado Rebozado 1,3	560 kcal. 17.6% prot.				
Guarnición	Patatas Fritas	37.3% H.C.	Patatas Fritas	40.0% H.C.	Ensalada 12	44.4% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua 1	42.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	41.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua 1	37.5% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo					

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