



Colegio Europeo Aristos

Primer Turno



Septiembre 2018

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato			Puré de Patata y Zanahoria	Información nutricional:	Macarrones Pomodoro 1,3	Información nutricional:	Entremeses Frios 1,6,7	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
					Brócoli al Ajoarriero		Parrillada de Verduras		Alcachofas Salt con Jamón	
Segundo Plato			Filete de Pavo a la Plancha	389 kcal.	Pescado a la Andaluza 1	618 kcal.	Albóndigas a la Jardinera 6	540 kcal.	Merluza Rebozada 1,3	602 kcal.
				22.1% prot.	Huevos Fritos con Chistorra	15.3% prot.	Trucha al Horno	22.4% prot.	Filete de Ternera a la Plancha	16.5% prot.
Guarnición			Ensalada 12	47.2% H.C.	Ensalada 12	49.3% H.C.	Patatas Fritas	35.6% H.C.	Ensalada 12	49.9% H.C.
Postre			P Lácteo o Fruta, Pan	30.4% lip.	Fruta Variada, Pan 1	35.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	42.0% lip.	Fruta Variada, Pan 1	33.5% lip.
Cena Sugerida:			Sopa y Pescado		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 Estrellitas 1,3	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	Puré de Legumbres	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Espaguetis a la Italiana 1,3	Información nutricional:
	Menestra de Verduras		Calabacín Rebozado 1,3		Berenjenas Rellenas 7		Canelones de Bonito 1,3,4		Acelgas con Bacon 7,6	
Segundo Plato	Filete Ruso con Tomate 6	443 kcal.	Rosada a la Romana 1,3,4	741 kcal.	Fritos Variados 1,3,4,6,7	440 kcal.	Pollo Asado	512 kcal.	Tortilla de Bonito 3,4	663 kcal.
	Merluza a la Gallega 4	19.8% prot.	Cerdo a la Jardinera	15.1% prot.	Emperador a la Plancha 4	10.1% prot.	Cazón Adobado 1,3,4	14.2% prot.	Ragout de Ternera	16.5% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	42.3% H.C.	Ensalada 12	48.4% H.C.	Ensalada 12	48.8% H.C.	Patatas Fritas	35.9% H.C.	Ensalada 12	40.6% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	37.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	36.6% lip.	Fruta Variada, Pan 1	40.8% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	50.0% lip.	Fruta Variada, Pan 1	42.5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Coditos con Tomate 1,3	Información nutricional:	Patatas a la Marinera 2,4,14	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Arroz	Información nutricional:
	Arroz Tres Delicias		Espárragos Verdes Plancha		Coliflor con Mahonesa 3		Cardo Rehogado al Ajillo		Setas a la Plancha con Jamón	
Segundo Plato	Estofado de Pavo	440 kcal.	Fritura de Pescado 1,3,4	788 kcal.	Cinta de Lomo a la Plancha	467 kcal.	Tortilla Española 3	721 kcal.	Chuleta de Cerdo a la Plancha	453 kcal.
	Hamburguesa de Atún 2,4,6,14	17.4% prot.	Escalopines en Salsa	15.2% prot.	Mero en Salsa Marisco 2,4,14	21.4% prot.	Ternera Asada con Puré	15.4% prot.	Bacalao con Tomate 4	15.7% prot.
Guarnición	Patatas Fritas	43.5% H.C.	Ensalada 12	45.6% H.C.	Ensalada 12	46.8% H.C.	Ensalada 12	37.0% H.C.	Patatas Fritas	42.1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	38.7% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	39.2% lip.	Fruta Variada, Pan 1	31.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	47.3% lip.	Fruta Variada, Pan 1	42.0% lip.
Cena Sugerida:	Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Judías Verdes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Picadillo 1,3	Información nutricional:	Patatas a la Riojana 6,7	Información nutricional:	Crema de Legumbres	Información nutricional:
	Champiñón al Ajillo		Espaguetis Carbonara 1,3,7		Crema de Patata y Puerro		Guisantes con Jamón		Espinacas Gratinadas 7	
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia 6,7	533 kcal.	Hamburguesa de Pollo 6	478 kcal.	Magro con Tomate	450 kcal.	Lenguado a la Romana 1,3	722 kcal.	Roti de Pavo en su Jugo 6	452 kcal.
	Merluza en Salsa Verde 1,4	16.9% prot.	Bonito con Tomate 4	21.0% prot.	Huevos Rellenos 3,4	19.8% prot.	Lacón a la Gallega 6	16.6% prot.	Salmón a la Plancha 4	22.6% prot.
Guarnición	Ensalada 12	54.5% H.C.	Patatas Fritas	36.3% H.C.	Patatas Fritas	37.3% H.C.	Ensalada 12	42.7% H.C.	Ensalada 12	45.0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan 1	28.3% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	42.8% lip.	Fruta Variada, Pan 1	42.6% lip.	P Lácteo o Fruta, Pan 1,7	40.5% lip.	Fruta Variada, Pan 1	31.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo	

SEMANA 5	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	0
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato

Segundo Plato

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

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.

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