



Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



Enero 2018

SEMANA 1 LUNES 1 MARTES 2 MIERCOLES 3 JUEVES 4 VIERNES 5

Primeros Platos	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundos Platos	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

Cena Sugerida:

SEMANA 2 LUNES 8 MARTES 9 MIERCOLES 10 JUEVES 11 VIERNES 12

Primeros Platos	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Garbanzos Guisados	Información nutricional:	Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Acelgas	Información nutricional:	Lentejas con Verduras	Información nutricional:
	Menestra de Verduras		Alcachofas Salteadas		Lombarda Rehogada		Espinacas a la Catalana		Brocoli al Queso	
Segundos Platos	Albóndigas a la Jardinera	673 kcal.	Jamoncitos al Limón	764 kcal.	Merluza en Salsa Verde	799 kcal.	Lomo a la Plancha	613 kcal.	Tortilla de Patata	760 kcal.
	Croquetas de Bacalao	18,2% prot.	Caballa a la Mostaza	17,5% prot.	Empanadillas	16,4% prot.	Emperador al Ajo	18,4% prot.	Magro con Tomate	16,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	57,4% H.C.	Verduritas Dado	42,3% H.C.	Guisantes Rehogados	52,5% H.C.	Patatas Fritas	45,8% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada	24,4% lip.	Postre Lácteo o Fruta	39,9% lip.	Fruta Variada	30,9% lip.	Postre Lácteo o Fruta	35,8% lip.	Fruta Variada	37,5% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Verdura y Huevo Verdura y Ternera Sopa y Pescado Verdura y Pollo

SEMANA 3 LUNES 15 MARTES 16 MIERCOLES 17 JUEVES 18 VIERNES 19

Primeros Platos	Espirales a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Crema de Puerros y Zanahoria	Información nutricional:	Alubias Blancas con Chorizo	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:
	Calabacín Gratinado		Coliflor con Bechamel		Berenjena al Horno		Ratatouille		Acelgas con Patatas	
Segundos Platos	Bacalao en Salsa	780 kcal.	Ragout de Ternera	612 kcal.	Pollo Guisado	614 kcal.	Tortilla con Queso	712 kcal.	Merluza Enharinada	760 kcal.
	Cinta de Lomo	20,1% prot.	Atún a la Norteña	22,7% prot.	Calamares a la Romana	11,5% prot.	Emperador a la Marinera	22,0% prot.	Pavo Estofado	14,4% prot.
Guarnición	Guisantes y Zanahoria	52,5% H.C.	Jardinera	46,3% H.C.	Champiñón y Patata Dado	43,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	35,5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	55,5% H.C.
Postre	Fruta Variada	27,1% lip.	Postre Lácteo o Fruta	30,8% lip.	Fruta Variada	44,3% lip.	Postre Lácteo o Fruta	42,4% lip.	Fruta Variada	30,0% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Lomo Verdura y Pescado Sopa y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Pollo

SEMANA 4 LUNES 22 MARTES 23 MIERCOLES 24 JUEVES 25 VIERNES 26

Primeros Platos	Paella Valenciana	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Coditos con Jamón York	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
	Duo de Verduras		Parrillada de Verduras		Ensaladilla Rusa		Repollo al Ajo Arriero		Guisantes Rehogados	
Segundos Platos	Lacon al Horno	647 kcal.	Pollo Asado con Manzana	642 kcal.	Bonito con Tomate	736 kcal.	Cocido Completo	880 kcal.	Huevos con Bechamel	644 kcal.
	Abadejo en Salsa	19,8% prot.	Bacalao con Tomate	19,1% prot.	Ragout de Ternera	18,9% prot.	Palometa en Papillote	21,1% prot.	Caballa al Horno	11,8% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,1% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,9% H.C.	Verduritas al Ajillo	48,7% H.C.	Postre Lácteo o Fruta	39,9% H.C.	Patatas Dado	41,0% H.C.
Postre	Fruta Variada	25,8% lip.	Postre Lácteo o Fruta	33,9% lip.	Fruta Variada	32,3% lip.	Postre Lácteo o Fruta	39,0% lip.	Fruta Variada	46,8% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Huevo Verdura y Pescado Verdura y Lomo Verdura y Pescado Sopa y Ternera

SEMANA 5 LUNES 29 MARTES 30 MIERCOLES 31 JUEVES VIERNES

Primeros Platos	Espaguetis Napolitana	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Patatas con Magro	Información nutricional:				
	Alcachofas con Jamón		Judías Verdes con Tomate		Zanahorias con Bacon					
Segundos Platos	Hamburguesa a la Plancha	720 kcal.	Merluza a la Andaluza	639 kcal.	Tortilla de Atún	747 kcal.				
	Salmón a la Naranja	20,0% prot.	San Jacobos	15,0% prot.	Contramuslo de Pollo en Salsa	16,7% prot.				
Guarnición	Ens de Zanahoria y Maíz	47,5% H.C.	Patata Panadera	40,8% H.C.	Menestra de Verduras	40,3% H.C.				
Postre	Fruta Variada	32,1% lip.	Postre Lácteo o Fruta	44,1% lip.	Fruta Variada	42,5% lip.				

Cena Sugerida: Verdura y Pescado Sopa y Pollo Verdura y Lomo

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente



Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Primer Turno



Enero 2018

SEMANA 1 LUNES 1 MARTES 2 MIERCOLES 3 JUEVES 4 VIERNES 5

Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					

SEMANA 2 LUNES 8 MARTES 9 MIERCOLES 10 JUEVES 11 VIERNES 12

Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Garbanzos Guisados	Información nutricional:	Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Acelgas	Información nutricional:	Lentejas con Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas a la Jardinera	514 kcal. 17,1% prot.	Jamoncitos al Limón	529 kcal. 16,6% prot.	Merluza en Salsa Verde	615 kcal. 16,3% prot.	Lomo a la Plancha	547 kcal. 18,0% prot.	Tortilla de Patata	605 kcal. 15,0% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	56,4% H.C.	Verduras Dado	45,7% H.C.	Guisantes Rehogados	51,7% H.C.	Patatas Fritas	42,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	38,0% H.C.
Postre	Fruta Variada	26,1% lip.	Postre Lácteo	37,5% lip.	Fruta Variada	31,8% lip.	Postre Lácteo	39,5% lip.	Fruta Variada	46,5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	

SEMANA 3 LUNES 15 MARTES 16 MIERCOLES 17 JUEVES 18 VIERNES 19

Primer Plato	Espirales a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Crema de Puerros y Zanahoria	Información nutricional:	Alubias Blancas con Chorizo	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:
Segundo Plato	Bacalao en Salsa	604 kcal. 19,9% prot.	Ragout de Ternera	535 kcal. 20,8% prot.	Pollo Guisado	411 kcal. 11,3% prot.	Tortilla con Queso	544 kcal. 21,1% prot.	Merluza Enharinada	575 kcal. 14,5% prot.
Guarnición	Guisantes y Zanahoria	52,0% H.C.	Jardinera	49,8% H.C.	Champiñón y Patata Dado	42,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	34,8% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	56,4% H.C.
Postre	Fruta Variada	27,8% lip.	Postre Lácteo	29,3% lip.	Fruta Variada	45,2% lip.	Postre Lácteo	44,0% lip.	Fruta Variada	29,0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	

SEMANA 4 LUNES 22 MARTES 23 MIERCOLES 24 JUEVES 25 VIERNES 26

Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Coditos con Jamón York	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacon al Horno	496 kcal. 19,5% prot.	Pollo Asado con Manzana	531 kcal. 17,6% prot.	Bonito con Tomate	583 kcal. 18,7% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Huevos con Bechamel	502 kcal. 12,6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,9% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	51,1% H.C.	Verduras al Ajillo	48,8% H.C.	Patatas Dado	47,6% H.C.	Patatas Dado	36,4% H.C.
Postre	Fruta Variada	25,4% lip.	Postre Lácteo	31,2% lip.	Fruta Variada	32,4% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.	Fruta Variada	50,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera	

SEMANA 5 LUNES 29 MARTES 30 MIERCOLES 31 JUEVES VIERNES

Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Patatas con Magro	Información nutricional:				
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	554 kcal. 19,7% prot.	Merluza a la Andaluza	553 kcal. 14,1% prot.	Tortilla de Atún	587 kcal. 17,5% prot.				
Guarnición	Ens de Zanahoria y Maíz	48,1% H.C.	Patata Panadera	44,1% H.C.	Menestra de Verduras	35,8% H.C.				
Postre	Fruta Variada	31,9% lip.	Postre Lácteo	41,7% lip.	Fruta Variada	46,2% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo					

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente



Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Menú Especial - 2 años



Enero 2018

SEMANA 1		LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundo Plato		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD	
Guarnición											
Postre											
Cena Sugerida:											
SEMANA 2		LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato		Arroz con Tomate		Garbanzos Guisados		Macarrones Gratinados		Crema de Acelgas		Lentejas con Verduras	
Segundo Plato		Albóndigas a la Jardinera		Jamoncitos al Limón		Merluza en Salsa Verde		Lomo a la Plancha		Tortilla de Patata	
Guarnición		Ens de Lechuga y Cebolla		Verduritas Dado		Guisantes Rehogados		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Tomate	
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 3		LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato		Espirales a la Boloñesa		Sopa de Lluvia		Crema de Puerros y Zanahoria		Alubias Blancas con Chorizo		Arroz Tres Delicias	
Segundo Plato		Bacalao en Salsa		Ragout de Ternera		Pollo Guisado		Tortilla con Queso		Merluza Enharinada	
Guarnición		Guisantes y Zanahoria		Jardinera		Champiñón y Patata Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla	
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 4		LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato		Paella Valenciana		Patatas Guisadas		Coditos con Jamón York		Sopa de Cocido		Crema Hortelana	
Segundo Plato		Lacon al Horno		Pollo Asado con Manzana		Bonito con Tomate		Cocido Completo		Huevos con Bechamel	
Guarnición		Ens de Lechuga y Tomate		Ens de Lechuga y Zanahoria		Verduritas al Ajillo				Patatas Dado	
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera	
SEMANA 5		LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato		Espaguetis Napolitana		Crema de Calabacín		Patatas con Magro					
Segundo Plato		Hamburguesa a la Plancha		Merluza a la Andaluza		Tortilla de Atún					
Guarnición		Ens de Zanahoria y Maíz		Patata Panadera		Menestra de Verduras					
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada					
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo					

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente