

Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



Junio 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2
Primeros Platos				Patatas con Verduras	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:
Segundos Platos				Berenjenas Fritas		Vichyssoise	
Guarnición				Pollo Asado	698 kcal.	Bacalao al Ajo	644 kcal.
Postre				Caballa al Horno	24,2% prot.	Huevos Villaroy	17,2% prot.
Cena Sugerida:				Ensalada Verde	47,4% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	57,7% H.C.
				Postre Lácteo o Fruta	28,0% lip.	Fruta Variada	24,7% lip.
				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 2	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Primeros Platos	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Ensalada de Judías Blancas	Información nutricional:	Crema de Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:
Segundos Platos	Pisto Castellano		Salmorejo		Acelgas a la Cacereña		Brócoli con Bechamel		Gazpacho Manchego	
Guarnición	Hamburguesa a la Plancha	620 kcal.	Merluza Empanada	805 kcal.	Pollo al Chilindrón	677 kcal.	Tortilla de Patata	779 kcal.	Croquetas de Jamón	830 kcal.
Postre	Emperador a la Plancha	24,0% prot.	Blanqueta de Magro	14,7% prot.	Platija al Limón	20,4% prot.	Bonito Encebollado	11,6% prot.	Bacalao a la Riojana	12,4% prot.
Cena Sugerida:	Ens de Lechuga y Zanah	44,8% H.C.	Ensalada del Chef	55,0% H.C.	Pimientos y Cebolla	48,5% H.C.	Arroz Pilaf	39,8% H.C.	Verduras	52,0% H.C.
	Fruta Variada	30,8% lip.	Postre Lácteo o Fruta	30,2% lip.	Fruta Variada	30,5% lip.	Postre Lácteo o Fruta	48,3% lip.	Fruta Variada	35,5% lip.
	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
Primeros Platos	Paella Valenciana	Información nutricional:	Crema de Coliflor	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:
Segundos Platos	Espinacas con Bacon		Ensaladilla Rusa		Gazpacho		Judías Verdes Vinagreta		Ensalada Campera	
Guarnición	Lacón a la Gallega	709 kcal.	Huevos Villaroy	654 kcal.	Merluza en Salsa	783 kcal.	Muslitos de Pollo al Horno	663 kcal.	Albóndigas Jardinera	645 kcal.
Postre	Mero a la Meuniere	19,4% prot.	Ragout de Pavo	13,0% prot.	Chuleta de Sajonia	17,8% prot.	Tortilla de Queso	22,5% prot.	Salmón a las Finas Hierbas	22,2% prot.
Cena Sugerida:	Ens de Lechuga y Maíz	57,3% H.C.	Patatas Panadera	38,9% H.C.	Duo de Verduras	53,6% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,2% H.C.	Menestra de Verduras	50,4% H.C.
	Fruta Variada	23,0% lip.	Postre Lácteo o Fruta	47,8% lip.	Fruta Variada	28,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	34,9% lip.	Fruta Variada	27,0% lip.
	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	

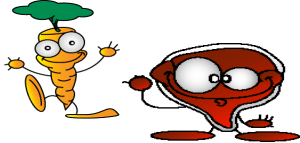
SEMANA 4	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Primeros Platos	Tallarines Carbonara	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Patatas Estofadas					
Segundos Platos	Calabacín Gratinado		Ensalada Alemana		Ensalada Alemana					
Guarnición	Palitos de Merluza	842 kcal.	Pollo al Ajillo	658 kcal.	Pollo al Ajillo					
Postre	Magro en Salsa	10,2% prot.	Caballa al Horno	18,7% prot.	Caballa al Horno					
Cena Sugerida:	Ens de Lechuga y Cebolla	43,7% H.C.	Salteado de Verduras	46,0% H.C.	Salteado de Verduras					
	Fruta Variada	45,9% lip.	Postre Lácteo o Fruta	35,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta					
	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado					

SEMANA 5	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Primeros Platos										
Segundos Platos										
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:										

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



Junio 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2
Primer Plato					Patatas con Verduras	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato					Pollo Asado	402 kcal. 22,6% prot.	Bacalao al Ajo	498 kcal. 16,6% prot.
Guarnición					Ensalada Verde	50,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	58,4% H.C.
Postre					Postre Lácteo	26,4% lip.	Fruta Variada	24,7% lip.
Cena Sugerida:					Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 2		LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Primer Plato	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Ensalada de Judías Blancas	Información nutricional:	Crema de Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	457 kcal. 23,6% prot.	Merluza Empanada	582 kcal. 14,8% prot.	Pollo al Chiliadrón	418 kcal. 19,5% prot.	Tortilla de Patata	579 kcal. 11,6% prot.	Croquetas de Jamón	608 kcal. 13,1% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	45,7% H.C.	Ensalada del Chef	55,8% H.C.	Pimientos y Cebolla	48,9% H.C.	Arroz Pilaf	39,8% H.C.	Verduras	51,4% H.C.	
Postre	Fruta Variada	30,3% lip.	Postre Lácteo	29,3% lip.	Fruta Variada	31,0% lip.	Postre Lácteo	48,3% lip.	Fruta Variada	35,4% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera		Verdura y Huevo		

SEMANA 3		LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Crema de Coliflor	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	537 kcal. 19,1% prot.	Huevos Villaroy	624 kcal. 13,0% prot.	Merluza en Salsa	611 kcal. 17,8% prot.	Muslitos de Pollo al Horno	434 kcal. 21,2% prot.	Albóndigas Jardinera	421 kcal. 21,5% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Maíz	57,7% H.C.	Patatas Panadera	38,9% H.C.	Duo de Verduras	53,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	46,8% H.C.	Menestra de Verduras	51,0% H.C.	
Postre	Fruta Variada	23,0% lip.	Postre Lácteo	47,8% lip.	Fruta Variada	28,6% lip.	Postre Lácteo	31,6% lip.	Fruta Variada	27,1% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		

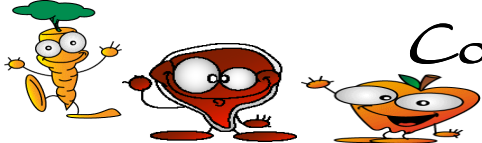
SEMANA 4		LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Primer Plato	Tallarines Carbonara	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:							
Segundo Plato	Palitos de Merluza	617 kcal. 10,7% prot.	Pollo al Ajillo	540 kcal. 17,3% prot.	COMIDA ESPECIAL						
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	42,9% H.C.	Salteado de Verduras	50,4% H.C.	FIN DE CURSO						
Postre	Fruta Variada	46,2% lip.	Postre Lácteo	32,2% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado								

SEMANA 5		LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Primer Plato											
Segundo Plato											
Guarnición											
Postre											
Cena Sugerida:											

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



Junio 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	1 VIERNES	2
Primer Plato					Patatas con Verduras	Arroz con Tomate	
Segundo Plato					Pollo Asado	Bacalao al Ajo	
Guarnición					Ensalada Verde	Ens de Lechuga y Tomate	
Postre					Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:					Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	
SEMANA 2		LUNES	5 MARTES	6 MIERCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES	9
Primer Plato	Sopa de Lluvia		Arroz Tres Delicias	Ensalada de Judías Blancas	Crema de Calabacín y Quesito	Macarrones con Chorizo	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha		Merluza Empanada	Pollo al Chilindrón	Tortilla de Patata	Croquetas de Jamón	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Ensalada del Chef	Pimientos y Cebolla	Arroz Pilaf	Verduritas	
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Sopa y Ternera	Verdura y Huevo	
SEMANA 3		LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES	16
Primer Plato	Paella Valenciana		Crema de Coliflor	Espaguetis con Carne	Lentejas Guisadas	Sopa de Fideos	
Segundo Plato	Lacón a la Gallega		Huevos Villaroy	Merluza en Salsa	Muslitos de Pollo al Horno	Albóndigas Jardinera	
Guarnición	Ens de Lechuga y Maíz		Patatas Panadera	Duo de Verduras	Ens de Lechuga y Tomate	Menestra de Verduras	
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	Verdura y Ternera	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	
SEMANA 4		LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES	23
Primer Plato	Tallarines Carbonara		Patatas Estofadas				
Segundo Plato	Palitos de Merluza		Pollo al Ajillo	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO			
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Salteado de Verduras				
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo				
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado				
SEMANA 5		LUNES	26 MARTES	27 MIERCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES	30
Primer Plato							
Segundo Plato							
Guarnición							
Postre							
Cena Sugerida:							

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