

Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



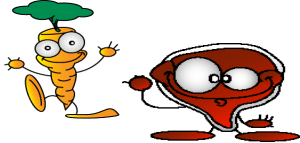
Marzo 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primeros Platos				Crema Hortelana	Información nutricional:	Espaguetis Boloñesa	Información nutricional:	Marmitako	Información nutricional:		
Segundos Platos				Calabaza a la Plancha		Alcachofas con Bacon		Escalibada			
Guarnición				Merluza a la Vasca	601 kcal.	Tortilla de Queso	754 kcal.	Pollo a la Miel	741 kcal.		
Postre				San Jacobos	16,4% prot.	Carne Guisada	18,6% prot.	Abadejo Empanado	14,1% prot.		
Cena Sugerida:				Patatas al Vapor	53,8% H.C.	Ensalada Verde	43,5% H.C.	Ens de Maíz y Zanahoria	47,7% H.C.		
				Fruta Variada	29,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	37,8% lip.	Fruta Variada	37,6% lip.		
				Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado			
SEMANA 2		LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primeros Platos	Tiburones Pomodoro	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Guiso de Garb con Jamón	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	
	Coliflor a la Gallega		Menestra de Verduras		Brócoli con Bechamel		Espinacas a la Nata		Berenjenas Rebozadas		
Segundos Platos	Filete Ruso	753 kcal.	Cinta de Lomo en su Jugo	609 kcal.	Tortilla de Patata	803 kcal.	Pollo Asado	702 kcal.	Bacalao con Tomate	621 kcal.	
	Caballa al Horno	20,1% prot.	Bonito en Salsa Blanca	24,5% prot.	Ternera a la Napolitana	15,0% prot.	Calamares en Salsa Americ	17,5% prot.	Magro a la Riojana	20,0% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	48,7% H.C.	Ens de Lechuga y Zanh	44,0% H.C.	Ensalada de Tomate	38,3% H.C.	Duo de Verduras	55,9% H.C.	Patatas Fritas	45,3% H.C.	
Postre	Fruta Variada	30,8% lip.	Postre Lácteo o Fruta	31,4% lip.	Fruta Variada	46,1% lip.	Postre Lácteo o Fruta	26,6% lip.	Fruta Variada	34,3% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo		
SEMANA 3		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primeros Platos	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Macarrones a la Española	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:			
	Lombarda Salteada		Pisto Manchego		Banda de la Huerta		J Verdes a la Portuguesa				
Segundos Platos	Roti de Pavo	632 kcal.	Estofado de Ternera	623 kcal.	Pollo Agridulce	775 kcal.	Merluza a la Andaluza	622 kcal.	DÍA NO LECTIVO		
	Merluza Empanada	26,6% prot.	Emperador al Horno	20,5% prot.	Tortilla Campera	14,9% prot.	Lomo a la Plancha	16,6% prot.			
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	50,9% H.C.	Patatas Dado	38,0% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	45,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43,6% H.C.			
Postre	Fruta Variada	22,0% lip.	Postre Lácteo o Fruta	41,5% lip.	Fruta Variada	39,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	40,0% lip.			
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera				
SEMANA 4		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primeros Platos			Espirales Carbonara	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:	
			Acelgas con Zanahorias		Repollo al Pimentón		Calabacín al Queso		Verduras a la Provenzal		
Segundos Platos	FESTIVO		Cazón en Adobo	807 kcal.	Cocido Madrileño	849 kcal.	Escalope a la Milanesa	737 kcal.	Revuelto de Jamón	701 kcal.	
			Huevos a la Villaroy	22,6% prot.	Merluza en Salsa	20,1% prot.	Mero en Salsa Verde	15,1% prot.	Palitos de Pescado	12,9% prot.	
Guarnición			Ens de Lechuga y Cebolla	41,3% H.C.	Fruta Variada	37,9% lip.	Patatas Panadera	41,0% H.C.	Ensalada Variada	50,8% H.C.	
Postre			Postre Lácteo o Fruta	35,9% lip.	Verdura y Pescado		Postre Lácteo o Fruta	43,6% lip.	Fruta Variada	35,9% lip.	
Cena Sugerida:			Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		
SEMANA 5		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primeros Platos	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Crema de Verduras	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	
	Guisantes con Jamón York		Hervido de Verduras		Puerros Gratinados		Parrillada de Verduras		Menestra con Jamón		
Segundos Platos	Hamburguesa a la Plancha	734 kcal.	Pollo a la Catalana	767 kcal.	Huevos Rebozados	650 kcal.	Bacalao al Ajoarriero	700 kcal.	Lacón al Horno	645 kcal.	
	Sardinias Rebozadas	19,7% prot.	Supremas de Merluza	19,2% prot.	Albóndigas con Tomate	10,9% prot.	Flamenquines	23,6% prot.	Huevos Gratinados	19,4% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Maíz	46,7% H.C.	Verduritas Salteadas	59,4% H.C.	Arroz al Horno	46,5% H.C.	Ensalada Mixta	49,6% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	44,1% H.C.	
Postre	Fruta Variada	33,4% lip.	Postre Lácteo o Fruta	21,0% lip.	Fruta Variada	42,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	26,7% lip.	Fruta Variada	36,2% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		

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



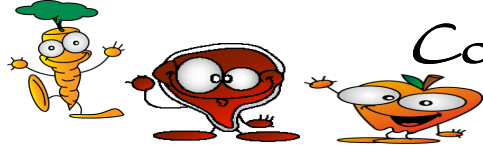
Marzo 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primer Plato				Crema Hortelana	Información nutricional:	Espaguetis Boloñesa	Información nutricional:	Marmitako	Información nutricional:		
Segundo Plato				Merluza a la Vasca	492 kcal. 16,0% prot.	Tortilla de Queso	591 kcal. 18,7% prot.	Pollo a la Miel	573 kcal. 14,3% prot.		
Guarnición				Patatas al Vapor	53,3% H.C.	Ensalada Verde	42,6% H.C.	Ens de Maíz y Zanahoria	47,3% H.C.		
Postre				Fruta Variada	30,1% lip.	Postre Lácteo	38,7% lip.	Fruta Variada	37,8% lip.		
Cena Sugerida:				Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado			
SEMANA 2		LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primer Plato	Tiburones Pomodoro	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Guiso de Garb con Jamón	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	
Segundo Plato	Filete Ruso	577 kcal. 19,7% prot.	Cinta de Lomo en su Jugo	454 kcal. 21,6% prot.	Tortilla de Patata	606 kcal. 14,3% prot.	Pollo Asado	591 kcal. 16,0% prot.	Bacalao con Tomate	502 kcal. 18,1% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	49,2% H.C.	Ens de Lechuga y Zanh	48,3% H.C.	Ensalada de Tomate	33,7% H.C.	Duo de Verduras	59,7% H.C.	Patatas Fritas	43,0% H.C.	
Postre	Fruta Variada	30,7% lip.	Postre Lácteo	30,0% lip.	Fruta Variada	51,4% lip.	Postre Lácteo	24,2% lip.	Fruta Variada	38,6% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo		
SEMANA 3		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primer Plato	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Macarrones a la Española	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:			
Segundo Plato	Roti de Pavo	459 kcal. 27,1% prot.	Estofado de Ternera	523 kcal. 18,0% prot.	Pollo Agridulce	608 kcal. 15,3% prot.	Merluza a la Andaluza	536 kcal. 15,9% prot.	DÍA NO LECTIVO		
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	49,5% H.C.	Patatas Dado	41,0% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	44,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	47,3% H.C.			
Postre	Fruta Variada	23,0% lip.	Postre Lácteo	40,9% lip.	Fruta Variada	39,6% lip.	Postre Lácteo	36,8% lip.			
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera				
SEMANA 4		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primer Plato			Espirales Carbonara	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:	
Segundo Plato	FESTIVO		Cazón en Adobo	617 kcal. 21,0% prot.	Cocido Madrileño	496 kcal. 19,4% prot.	Escalope a la Milanese	611 kcal. 14,5% prot.	Revuelto de Jamón	606 kcal. 14,0% prot.	
Guarnición			Ens de Lechuga y Cebolla	44,0% H.C.	Fruta Variada	33,2% lip.	Patatas Panadera	44,6% H.C.	Ensalada Variada	46,0% H.C.	
Postre			Postre Lácteo	34,8% lip.	Verdura y Pescado		Postre Lácteo	40,6% lip.	Fruta Variada	39,6% lip.	
Cena Sugerida:			Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		
SEMANA 5		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primer Plato	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Crema de Verduras	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	568 kcal. 19,2% prot.	Pollo a la Catalana	513 kcal. 18,1% prot.	Huevos Rebozados	548 kcal. 11,5% prot.	Bacalao al Ajoarriero	591 kcal. 22,3% prot.	Lacón al Horno	491 kcal. 18,8% prot.	
Guarnición	Ens de Lechuga y Maíz	47,0% H.C.	Verduras Salteadas	60,3% H.C.	Arroz al Horno	43,1% H.C.	Ensalada Mixta	52,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	43,3% H.C.	
Postre	Fruta Variada	33,5% lip.	Postre Lácteo	21,3% lip.	Fruta Variada	45,2% lip.	Postre Lácteo	25,3% lip.	Fruta Variada	37,6% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pollo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		

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



Marzo 2017

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
Primer Plato				Crema Hortelana	Espaguetis Boloñesa	Marmitako	
Segundo Plato				Merluza a la Vasca	Tortilla de Queso	Pollo a la Miel	
Guarnición				Patatas al Vapor	Ensalada Verde	Ens de Maíz y Zanahoria	
Postre				Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:				Sopa y Pollo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	
SEMANA 2		LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
Primer Plato		Tiburones Pomodoro	Sopa de Letras	Guiso de Garb con Jamón	Arroz Tres Delicias	Crema de Calabaza	
Segundo Plato		Filete Ruso	Cinta de Lomo en su Jugo	Tortilla de Patata	Pollo Asado	Bacalao con Tomate	
Guarnición		Ens de Lechuga y Cebolla	Ens de Lechuga y Zanh	Ensalada de Tomate	Duo de Verduras	Patatas Fritas	
Postre		Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Sopa y Lomo	
SEMANA 3		LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
Primer Plato		Lentejas Estofadas	Crema de Calabacín y Quesito	Macarrones a la Española	Sopa de Lluvia		
Segundo Plato		Roti de Pavo	Estofado de Ternera	Pollo Agridulce	Merluza a la Andaluza	DÍA NO LECTIVO	
Guarnición		Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zannah	Ens de Lechuga y Maíz		
Postre		Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo		
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera		
SEMANA 4		LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
Primer Plato			Espirales Carbonara	Sopa de Cocido	Crema de Zanahoria	Arroz con Verduras	
Segundo Plato		FESTIVO	Cazón en Adobo	Cocido Madrileño	Escalope a la Milanesa	Revuelto de Jamón	
Guarnición			Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Panadera	Ensalada Variada	
Postre			Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:			Verdura y Pollo	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Lomo	
SEMANA 5		LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
Primer Plato		Espaguetis con Tomate	Judías Pintas con Arroz	Crema de Verduras	Paella Mixta	Patatas Guisadas	
Segundo Plato		Hamburguesa a la Plancha	Pollo a la Catalana	Huevos Rebozados	Bacalao al Ajoarriero	Lacón al Horno	
Guarnición		Ens de Lechuga y Maíz	Verduras Salteadas	Arroz al Horno	Ensalada Mixta	Ens de Lechuga y Zannah	
Postre		Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pollo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	

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