

Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



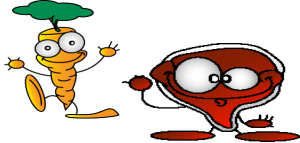
Mayo 2017

SEMANA 1	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primeros Platos					Espirales Amatriciana J Verdes Rehogadas	Información nutricional: 796 kcal. 13,7% prot.	Crema de Calabacín Alcachofas Salteadas	Información nutricional: 672 kcal. 17,7% prot.	Paella Mixta Berenjenas Fritas	Información nutricional: 712 kcal. 16,3% prot.
Segundos Platos	FESTIVO		FESTIVO		Huevos Bella Aurora Lomo en su Jugo	48,6% H.C. 37,4% lip.	Bacalao a la Riojana Croquetas	41,4% H.C. 40,4% lip.	Pollo al Limón Hamburguesa de Pescado	52,5% H.C. 30,8% lip.
Guarnición					Ensalada de Lechuga y Zanah		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga	
Postre					Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada	
Cena Sugerida:					Verdura y Ternera		Sopa y Lomo		Verdura y Huevo	
SEMANA 2	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primeros Platos	Espaguetis con Tomate Lombarda con Manzana	Información nutricional: 780 kcal. 15,9% prot.	Patatas Guisadas Guisantes con Bacon	Información nutricional: 825 kcal. 11,1% prot.	Sopa de Cocido Repollo al Ajoarriero	Información nutricional: 849 kcal. 20,1% prot.	Arroz Tres Delicias Pisto Manchego	Información nutricional: 784 kcal. 16,4% prot.	Crema de Verduras Espinacas a la Nata	Información nutricional: 615 kcal. 14,3% prot.
Segundos Platos	Escalopines a la Madrileña Caballa al Horno	49,0% H.C. 34,5% lip.	Palitos de Merluza Lacón a la Gallega	43,9% H.C. 44,9% lip.	Cocido Madrileño Abadejo a la Pimienta	41,9% H.C. 37,9% lip.	Pollo en Pepitoria Mero a la Vizcaína	55,0% H.C. 28,3% lip.	Tortilla de Jamón Blanqueta de Magro	42,9% H.C. 42,9% lip.
Guarnición	Verduras Dado		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Zanah		Zanahoria Baby		Patatas al Horno	
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera	
SEMANA 3	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primeros Platos			Arroz de la Huerta Menestra de Verduras	Información nutricional: 789 kcal. 18,1% prot.	Judías Pintas Caseras Wok de Verduras	Información nutricional: 815 kcal. 18,6% prot.	Crema de Calabaza Ensalada Campera	Información nutricional: 726 kcal. 10,9% prot.	Macarrones Carbonara Espinacas a la Catalana	Información nutricional: 753 kcal. 18,8% prot.
Segundos Platos	FESTIVO		Ternera Napolitana Huevos Gratinados	54,1% H.C. 27,6% lip.	Fil de Pollo Empanado Salmón al Eneldo	46,3% H.C. 34,8% lip.	Tortilla Española Bonito con Tomate	45,4% H.C. 43,5% lip.	Bacalao a la Plancha Nuggets de Pollo	44,9% H.C. 36,0% lip.
Guarnición			Jardinera		Ensalada de Lechuga y Zanah		Arroz al Horno		Ensalada de Lechuga y Cebolla	
Postre			Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada	
Cena Sugerida:			Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 4	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primeros Platos	Arroz con Pollo Brócoli al Vapor	Información nutricional: 694 kcal. 21,0% prot.	Lentejas Viudas Acelgas con Pimentón	Información nutricional: 663 kcal. 24,5% prot.	Patatas Estofadas Ensaladilla Rusa	Información nutricional: 627 kcal. 21,0% prot.	Crema de Puerros Gazpacho Andaluz	Información nutricional: 673 kcal. 20,7% prot.	Macarrones Boloñesa Parrillada de Verduras	Información nutricional: 703 kcal. 14,0% prot.
Segundos Platos	Hamburguesa a la Plancha Calamares Salsa Americana	49,9% H.C. 29,0% lip.	Merluza al Horno San Jacobos	50,8% H.C. 24,7% lip.	Chuleta de Sajonia Emperador en Salsa Blanca	44,5% H.C. 34,2% lip.	Tortilla de Patata Patatas Fritas	42,3% H.C. 36,8% lip.	Huevos Villaroy Caballa a la Mostaza	38,9% H.C. 47,0% lip.
Guarnición	Ensalada Verde		Ensalada de Tomate		Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Fritas		Verduras	
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo	
SEMANA 5	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES		
Primeros Platos	Fideuá Calabacín al Ajo	Información nutricional: 617 kcal. 26,4% prot.	Garbanzos Guisados Judías Verdes a la Vinagreta	Información nutricional: 815 kcal. 20,6% prot.	Crema de Zanahoria Ensalada de Legumbres	Información nutricional: 655 kcal. 12,0% prot.				
Segundos Platos	Bienmesabe Flamenquines	51,6% H.C. 21,7% lip.	Magro con Tomate Platija al Limón	39,8% H.C. 39,4% lip.	Tortilla Campera Delicias de Queso	44,3% H.C. 43,1% lip.				
Guarnición	Ensalada de Lechuga y Zanah		Verduras Dado		Ensalada de Lechuga y Cebolla					
Postre	Fruta Variada		Postre Lácteo o Fruta		Fruta Variada, Pan y Agua					
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo					

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



Mayo 2017

SEMANA 1		LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato						Espirales Amatriciana	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:
Segundo Plato	FESTIVO			FESTIVO		Huevos Bella Aurora	591 kcal. 14,2% prot.	Bacalao a la Riojana	576 kcal. 16,3% prot.	Pollo al Limón	547 kcal. 17,0% prot.
Guarnición						Ens de Lechuga y Zanah	45,1% H.C.	Patatas Panadera	44,3% H.C.	Ensalada de Lechuga	52,7% H.C.
Postre						Fruta Variada	40,5% lip.	Postre Lácteo	38,9% lip.	Fruta Variada	30,0% lip.
Cena Sugerida:						Verdura y Ternera		Sopa y Lomo		Verdura y Huevo	

SEMANA 2		LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato		Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato		Escalopines a la Madrileña	474 kcal. 13,2% prot.	Palitos de Merluza	555 kcal. 11,4% prot.	Cocido Madrileño	496 kcal. 19,4% prot.	Pollo en Pepitoria	572 kcal. 15,7% prot.	Tortilla de Jamón	443 kcal. 15,9% prot.
Guarnición		Verduritas Dado	61,8% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.		47,3% H.C.	Zanahoria Baby	57,2% H.C.	Patatas al Horno	37,9% H.C.
Postre		Fruta Variada	24,6% lip.	Postre Lácteo	43,0% lip.	Fruta Variada	33,2% lip.	Postre Lácteo	26,8% lip.	Fruta Variada	45,9% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera	

SEMANA 3		LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato				Arroz de la Huerta	Información nutricional:	Judías Pintas Caseras	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Macarrones Carbonara	Información nutricional:
Segundo Plato	FESTIVO			Ternera Napolitana	559 kcal. 16,8% prot.	Fil de Pollo Empanado	495 kcal. 18,0% prot.	Tortilla Española	481 kcal. 11,1% prot.	Bacalao a la Plancha	588 kcal. 18,4% prot.
Guarnición				Jardinera	56,7% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	46,1% H.C.	Arroz al Horno	44,0% H.C.	Ens Lechuga y Cebolla	44,6% H.C.
Postre				Postre Lácteo	26,4% lip.	Fruta Variada	35,6% lip.	Postre Lácteo	44,7% lip.	Fruta Variada	36,7% lip.
Cena Sugerida:				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	

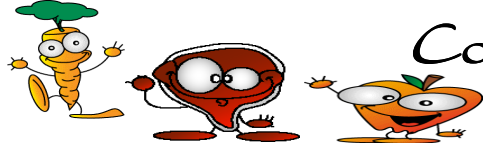
SEMANA 4		LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato		Arroz con Pollo	Información nutricional:	Lentejas Viudas	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Macarrones Boloñesa	Información nutricional:
Segundo Plato		Hamburguesa a la Plancha	532 kcal. 20,7% prot.	Merluza al Horno	405 kcal. 22,5% prot.	Chuleta de Sajonia	471 kcal. 20,6% prot.	Ragout de Pollo	509 kcal. 18,1% prot.	Huevos Villaroy	550 kcal. 14,1% prot.
Guarnición		Ensalada Verde	50,7% H.C.	Ensalada de Tomate	51,0% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	44,4% H.C.	Patatas Fritas	44,3% H.C.	Verduritas	36,4% H.C.
Postre		Fruta Variada	28,5% lip.	Postre Lácteo	26,5% lip.	Fruta Variada	34,9% lip.	Postre Lácteo	37,5% lip.	Fruta Variada	49,4% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo	

SEMANA 5		LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES
Primer Plato		Fideuá	Información nutricional:	Garbanzos Guisados	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:		
Segundo Plato		Bienmesabe	471 kcal. 25,8% prot.	Magro con Tomate	577 kcal. 19,2% prot.	Tortilla Campera	413 kcal. 12,9% prot.		
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanah	52,2% H.C.	Verduritas Dado	41,9% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	39,1% H.C.		
Postre		Fruta Variada	21,7% lip.	Postre Lácteo	38,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	47,4% lip.		
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo			

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



Mayo 2017

SEMANA 1		LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato						Espirales Amatriciana		Crema de Calabacín		Paella Mixta	
Segundo Plato	FESTIVO			FESTIVO		Huevos Bella Aurora		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón	
Guarnición						Ens de Lechuga y Zanah		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga	
Postre						Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:						Verdura y Ternera		Sopa y Lomo		Verdura y Huevo	
SEMANA 2		LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato		Espaguetis con Tomate		Patatas Guisadas		Sopa de Cocido		Arroz Tres Delicias		Crema de Verduras	
Segundo Plato		Escalopines a la Madrileña		Palitos de Merluza		Cocido Madrileño		Pollo en Pepitoria		Tortilla de Jamón	
Guarnición		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Tomate				Zanahoria Baby		Patatas al Horno	
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Ternera	
SEMANA 3		LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato				Arroz de la Huerta		Judías Pintas Caseras		Crema de Calabaza		Macarrones Carbonara	
Segundo Plato	FESTIVO			Ternera Napolitana		Fil de Pollo Empanado		Tortilla Española		Bacalao a la Plancha	
Guarnición				Jardinera		Ens de Lechuga y Zanah		Arroz al Horno		Ens Lechuga y Cebolla	
Postre				Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:				Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 4		LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato		Arroz con Pollo		Lentejas Viudas		Patatas Estofadas		Crema de Puerros		Macarrones Boloñesa	
Segundo Plato		Hamburguesa a la Plancha		Merluza al Horno		Chuleta de Sajonia		Ragout de Pollo		Huevos Villaroy	
Guarnición		Ensalada Verde		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Fritas		Verduritas	
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo	
SEMANA 5		LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato		Fideuá		Garbanzos Guisados		Crema de Zanahoria					
Segundo Plato		Bienmesabe		Magro con Tomate		Tortilla Campera					
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Cebolla					
Postre		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada, Pan y Agua					
Cena Sugerida:		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo					

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