

Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Mayores



January 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	1	WEDNESDAY	2	THURSDAY	3	FRIDAY	4	
Main Course		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		
Second Course		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		
Garnish										
Dessert										
Suggested Dinner										
WEEK 2	MONDAY	7	TUESDAY	8	WEDNESDAY	9	THURSDAY	10	FRIDAY	11
Main Course			Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Sopa Minestrone	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
			Judías Verdes con Jamón		Brócoli al Queso		Espinacas a la Catalana		Duo de Verduras	
Second Course	DÍA NO LECTIVO		Hamburguesa a la Plancha	798 kcal.	Pollo al Ajillo	657 kcal.	Cazón a la Andaluza	617 kcal.	Huevos Villaroy	629 kcal.
			Merluza a la Romana	19,6% prot.	Emperador al Horno	19,0% prot.	Ragout de Ternera	23,8% prot.	Filete de Pollo a la Plancha	13,3% prot.
Garnish			Ensalada de Lechuga	47,1% H.C.	Trio de Verduras	52,4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	36,1% H.C.	Patatas Dado	34,8% H.C.
Dessert			P. Lácteo o Fruta	33,3% lip.	Fruta Variada	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta	40,4% lip.	Fruta Variada	51,5% lip.
Suggested Dinner			Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pollo	
WEEK 3	MONDAY	14	TUESDAY	15	WEDNESDAY	16	THURSDAY	17	FRIDAY	18
Main Course	Tallarines con Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
	Calabacín al Queso		Berenjenas Asadas		Pisto a la Bilbaína		Alcachofas con Bacon		Lombarda con Manzana	
Second Course	Cinta de Lomo Adobada	734 kcal.	Pollo al Chilindrón	636 kcal.	Merluza a la Vasca	799 kcal.	Tortilla de Calabacín	675 kcal.	Croquetas y Empanadillas	625 kcal.
	Supremas de Merluza	19,3% prot.	Calamares en Salsa	20,5% prot.	Roti de Pavo	14,4% prot.	Magro con Tomate	13,8% prot.	Platija en Salsa	6,9% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,8% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	50,8% H.C.	Guisantes Rehogados	50,6% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,9% H.C.
Dessert	Fruta Variada	33,5% lip.	P. Lácteo o Fruta	28,1% lip.	Fruta Variada	34,8% lip.	P. Lácteo o Fruta	49,2% lip.	Fruta Variada	39,0% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado	
WEEK 4	MONDAY	21	TUESDAY	22	WEDNESDAY	23	THURSDAY	24	FRIDAY	25
Main Course	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanh	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
	Alcachofas con Jamón		Parrillada de Verduras		Pisto Manchego con Patata		Menestra de Verduras		Repollo al Ajoarriero	
Second Course	Chuleta de Sajonia	652 kcal.	Fritura de Pescado	600 kcal.	Huevos Villaroy	815 kcal.	Jamoncitos Pollo Braseado	618 kcal.	Cocido Madrileño	849 kcal.
	Abadejo en Salsa Verde	20,7% prot.	Pavo en Salsa	16,9% prot.	Empanadillas de Atún	15,1% prot.	Palometa a la Plancha	16,4% prot.	Caballa al Horno	20,1% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	53,0% H.C.	Patatas al Horno	41,5% H.C.	Ensalada Mixta	47,0% H.C.	Patatas Fritas	44,8% H.C.	Fruta Variada	41,9% H.C.
Dessert	Fruta Variada	26,1% lip.	P. Lácteo o Fruta	41,5% lip.	Fruta Variada	37,7% lip.	P. Lácteo o Fruta	38,7% lip.	Fruta Variada	37,9% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo	
WEEK 5	MONDAY	28	TUESDAY	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	
Main Course	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:		
	Guisantes con Bacon		Wok de Verduras		Coliflor con Mahonesa		Acelgas Rehogadas			
Second Course	Tortilla de Bonito	757 kcal.	Bacalao con Tomate	773 kcal.	Salteado de Pollo	665 kcal.	Merluza Empanada	628 kcal.		
	Cinta de Lomo	15,8% prot.	Escalopines de Cerdo	17,4% prot.	Atún a la Norteña	25,9% prot.	Contramuslo de Pollo	18,1% prot.		
Garnish	Ensalada del Chef	46,0% H.C.	Verduritas Rehogadas	51,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	46,4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,5% H.C.		
Dessert	Fruta Variada	37,8% lip.	P. Lácteo o Fruta	31,0% lip.	Fruta Variada	27,4% lip.	P. Lácteo o Fruta	37,4% lip.		
Suggested Dinner	Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo			

Todos los días se tomará leche

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente



Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Primer Turno

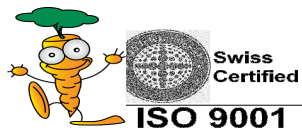


January 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	1	WEDNESDAY	2	THURSDAY	3	FRIDAY	4	
Main Course		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		
Second Course		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		
Garnish										
Dessert										
Suggested Dinner										
WEEK 2	MONDAY	7	TUESDAY	8	WEDNESDAY	9	THURSDAY	10	FRIDAY	11
Main Course			Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Sopa Minestrone	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Second Course	DÍA NO LECTIVO		Hamburguesa a la Plancha	614 kcal. 18,5% prot.	Pollo al Ajillo	492 kcal. 18,2% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Huevos Villaroy	529 kcal. 14,1% prot.
Garnish			Ensalada de Lechuga	49,2% H.C.	Trio de Verduras	49,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Patatas Dado	30,0% H.C.
Dessert			Postre Lácteo	32,3% lip.	Fruta Variada	31,4% lip.	Postre Lácteo	38,5% lip.	Fruta Variada	55,6% lip.
Suggested Dinner			Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pollo	
WEEK 3	MONDAY	14	TUESDAY	15	WEDNESDAY	16	THURSDAY	17	FRIDAY	18
Main Course	Tallarines con Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Second Course	Cinta de Lomo Adobada	575 kcal. 18,6% prot.	Pollo al Chilindrón	455 kcal. 19,2% prot.	Merluza a la Vasca	673 kcal. 14,2% prot.	Tortilla de Calabacín	675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas	497 kcal. 7,4% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,5% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	52,7% H.C.	Guisantes Rehogados	49,8% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,8% H.C.
Dessert	Fruta Variada	34,5% lip.	Postre Lácteo	27,8% lip.	Fruta Variada	35,8% lip.	Postre Lácteo	49,2% lip.	Fruta Variada	38,6% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado	
WEEK 4	MONDAY	21	TUESDAY	22	WEDNESDAY	23	THURSDAY	24	FRIDAY	25
Main Course	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanah	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Second Course	Chuleta de Sajonia	499 kcal. 20,2% prot.	Fritura de Pescado	510 kcal. 16,0% prot.	Huevos Villaroy	610 kcal. 15,6% prot.	Jamoncitos Pollo Braseado	550 kcal. 14,3% prot.	Cocido Madrileño	496 kcal. 19,4% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	53,9% H.C.	Patatas al Horno	45,9% H.C.	Ensalada Mixta	43,5% H.C.	Patatas Fritas	47,4% H.C.	Fruta Variada	47,3% H.C.
Dessert	Fruta Variada	25,7% lip.	Postre Lácteo	37,9% lip.	Fruta Variada	40,2% lip.	Postre Lácteo	38,3% lip.	Fruta Variada	33,2% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo	
WEEK 5	MONDAY	28	TUESDAY	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	
Main Course	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:		
Second Course	Tortilla de Bonito	552 kcal. 16,7% prot.	Bacalao con Tomate	584 kcal. 16,5% prot.	Salteado de Pollo	435 kcal. 23,9% prot.	Merluza Empanada	514 kcal. 17,7% prot.		
Garnish	Ensalada del Chef	41,7% H.C.	Verduritas Rehogadas	50,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	50,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	48,3% H.C.		
Dessert	Fruta Variada	41,1% lip.	Postre Lácteo	32,3% lip.	Fruta Variada	25,6% lip.	Postre Lácteo	34,0% lip.		
Suggested Dinner	Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo			

Todos los días se tomará leche

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente



Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Menú Especial - 2 años



January 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	1	WEDNESDAY	2	THURSDAY	3	FRIDAY	4	
Main Course		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		
Second Course		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		
Garnish										
Dessert										
Suggested Dinner										
WEEK 2	MONDAY	7	TUESDAY	8	WEDNESDAY	9	THURSDAY	10	FRIDAY	11
Main Course			Macarrones Gratinados		Judías Pintas con Arroz		Sopa Minestrone		Crema Hortelana	
Second Course	DÍA NO LECTIVO		Hamburguesa a la Plancha		Pollo al Ajillo		Cazón a la Andaluza		Huevos Villaroy	
Garnish			Ensalada de Lechuga		Trio de Verduras		Ens de Lechuga y Maíz		Patatas Dado	
Dessert			Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Suggested Dinner			Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pollo	
WEEK 3	MONDAY	14	TUESDAY	15	WEDNESDAY	16	THURSDAY	17	FRIDAY	18
Main Course	Tallarines con Verduras		Lentejas Guisadas		Arroz con Picadillo		Sopa Casera de Ave		Crema de Puerros	
Second Course	Cinta de Lomo Adobada		Pollo al Chilindrón		Merluza a la Vasca		Tortilla de Calabacín		Croquetas y Empanadillas	
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria		Pimientos y Cebolla Salt		Guisantes Rehogados		Ensalada Mixta		Arroz Pilaf	
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado	
WEEK 4	MONDAY	21	TUESDAY	22	WEDNESDAY	23	THURSDAY	24	FRIDAY	25
Main Course	Arroz con Pollo		Crema de Acelgas, Zanh		Espaguetis con Carne		Judías Verdes con Tomate		Sopa de Cocido	
Second Course	Chuleta de Sajonia		Fritura de Pescado		Huevos Villaroy		Jamoncitos Pollo Braseado		Cocido Madrileño	
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria		Patatas al Horno		Ensalada Mixta		Patatas Fritas		Fruta Variada	
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo	
WEEK 5	MONDAY	28	TUESDAY	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	
Main Course	Espirales al Queso		Arroz Tres Delicias		Judías Blancas Estofadas		Sopa de Letras			
Second Course	Tortilla de Bonito		Bacalao con Tomate Escalopines de Cerdo		Salteado de Pollo		Merluza Empanada			
Garnish	Ensalada del Chef		Verduritas Rehogadas		Ens de Lechuga y Tomate		Ens de Lechuga y Maíz			
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo			
Suggested Dinner	Verdura y Lomo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo			

Información
nutricional:

628 kcal.

18,1% prot.

44,5% H.C.

37,4% lip.

Todos los días se tomará leche

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente