

Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Mayores



March 2019

WEEK 1 MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY 1

Main Course					
Second Course					NO LECTIVO
Garnish					
Dessert					
Suggested Dinner					

WEEK 2 MONDAY 4 TUESDAY 5 WEDNESDAY 6 THURSDAY 7 FRIDAY 8

Main Course		Macarrones con Atún Menestra de Verduras	Información nutricional:	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor con Bechamel	Información nutricional:
Second Course	NO LECTIVO	Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	650 kcal. 22,1% prot.	Merluza Enharinada Filete a la Plancha	604 kcal. 13,3% prot.	Tortilla de Jamón Rabas de Calamar	714 kcal. 23,9% prot.	Caldereta de Pescado Huevos Villaroy	728 kcal. 17,6% prot.
Garnish		Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	43,5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	43,6% H.C.	Salteado de Verduras	51,8% H.C.
Dessert		P. Lácteo o Fruta	35,4% lip.	Fruta Variada	42,9% lip.	P. Lácteo o Fruta	32,2% lip.	Fruta Variada	30,5% lip.
Suggested Dinner		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

WEEK 3 MONDAY 11 TUESDAY 12 WEDNESDAY 13 THURSDAY 14 FRIDAY 15

Main Course	Espaguetis con Tomate Brócoli al Queso	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado	Información nutricional:	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Calabacín Acelgas a la Cacereña	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria Panaché de Verduras	Información nutricional:
Second Course	Albóndigas Estofadas Salmón a las Finas Hierbas	744 kcal. 21,8% prot.	Cocido Completo Filete de Caballa	880 kcal. 21,1% prot.	Bacalao con Tomate Terнера a la Pimienta	658 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo Caballa Asada	684 kcal. 12,7% prot.	Tortilla Española Cinta de Lomo a la Plancha	795 kcal. 15,4% prot.
Garnish	Jardinera	54,0% H.C.	P. Lácteo o Fruta	39,9% H.C.	Zanahoria Baby	59,4% H.C.	Puré de Patata	41,2% H.C.	Ens de Lechuga	40,7% H.C.
Dessert	Fruta Variada	23,8% lip.	P. Lácteo o Fruta	39,0% lip.	Fruta Variada	21,7% lip.	P. Lácteo o Fruta	46,1% lip.	Fruta Variada	43,5% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

WEEK 4 MONDAY 18 TUESDAY 19 WEDNESDAY 20 THURSDAY 21 FRIDAY 22

Main Course	Arroz a la Boloñesa Calabacín Rebozado	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Espinacas a la Catalana	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo Menestra de Verduras	Información nutricional:	Macarrones Napolitana Pisto a la Bilbaína	Información nutricional:	Crema Hortelana Duo de Verduras	Información nutricional:
Second Course	Chuleta de Sajonia Atún Encebollado	690 kcal. 17,7% prot.	Cazón a la Andaluza Escalope de Ternera	617 kcal. 23,8% prot.	Hamburguesa de Pollo Emperador al Horno	657 kcal. 19,0% prot.	Ternera en Salsa Merluza a la Romana	798 kcal. 19,6% prot.	Tortilla de Atún Filete de Pollo a la Plancha	629 kcal. 13,3% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	53,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	36,1% H.C.	Ensalada de Lechuga	52,4% H.C.	Trio de Verduras	47,1% H.C.	Patatas Fritas	34,8% H.C.
Dessert	Fruta Variada	28,3% lip.	P. Lácteo o Fruta	40,4% lip.	Fruta Variada	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta	33,3% lip.	Fruta Variada	51,5% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

WEEK 5 MONDAY 25 TUESDAY 26 WEDNESDAY 27 THURSDAY 28 FRIDAY 29

Main Course	Crema de Verduras Coliflor al Gratén	Información nutricional:	Lentejas Guisadas Berenjenas a la Miel	Información nutricional:	Arroz con Salchichas Judías Verdes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Estrellas Alcachofas con Bacon	Información nutricional:	Crema de Puerros Lombarda con Manzana	Información nutricional:
Second Course	Lomo a la Plancha Calamares en Salsa	734 kcal. 19,3% prot.	Pollo al Chilindrón Supremas	636 kcal. 20,5% prot.	Merluza a la Vasca Nuggets de Pollo	799 kcal. 14,4% prot.	Tortilla de Calabacín Platija en Salsa	675 kcal. 13,8% prot.	Empanadillas de Bonito Magro con Tomate	625 kcal. 6,9% prot.
Garnish	Patatas Dado	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.	Frita Variada	39,0% lip.
Suggested Dinner	Sopa y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa 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



March 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	1
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	---

Main Course						
Second Course						NO LECTIVO
Garnish						
Dessert						
Suggested Dinner						

WEEK 2	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	8
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	---

Main Course									
Second Course	NO LECTIVO	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:
Garnish		Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.	Tortilla de Jamón	482 kcal. 21,7% prot.	Caldereta de Pescado	575 kcal. 17,4% prot.
Dessert		Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Suggested Dinner		Postre Lácteo	33,8% lip.	Fruta Variada	43,7% lip.	Postre Lácteo	30,0% lip.	Fruta Variada	30,4% lip.
		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

WEEK 3	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	15
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----

Main Course	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria	Información nutricional:
Second Course	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Bacalao con Tomate	513 kcal. 17,7% prot.	Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14,2% prot.
Garnish	Jardinera	54,4% H.C.	Zanahoria Baby	59,2% H.C.	Puré de Patata	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.	Fruta Variada	51,3% lip.
Dessert	Fruta Variada	23,8% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.	Fruta Variada	22,8% lip.	Postre Lácteo	44,5% lip.	Verdura y Ternera	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera			

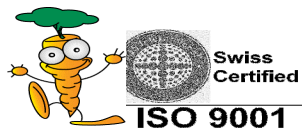
WEEK 4	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	22
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----

Main Course	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo	Información nutricional:	Macarrones Napolitana	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Second Course	Chuleta de Sajonia	533 kcal. 16,9% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Hamburguesa de Pollo	492 kcal. 18,2% prot.	Ternera en Salsa	634 kcal. 18,5% prot.	Tortilla de Atún	529 kcal. 14,1% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	54,5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Ensalada de Lechuga	49,9% H.C.	Trio de Verduras	49,2% H.C.	Patatas Fritas	30,0% H.C.
Dessert	Fruta Variada	28,3% lip.	Postre Lácteo	38,5% lip.	Fruta Variada	31,4% lip.	Postre Lácteo	32,3% lip.	Fruta Variada	55,6% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

WEEK 5	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	29
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----

Main Course	Crema de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Second Course	Lomo a la Plancha	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.	Empanadillas de Bonito	497 kcal. 7,4% prot.
Garnish	Patatas Dado	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	Sopa y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa 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



March 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	1
Main Course						
Second Course					NO LECTIVO	
Garnish						
Dessert						
Suggested Dinner						
WEEK 2	MONDAY	4 TUESDAY	5 WEDNESDAY	6 THURSDAY	7 FRIDAY	8
Main Course		Macarrones con Atún	Crema de Calabaza	Judías Blancas Estofadas	Arroz con Salsa de Tomate	
Second Course	NO LECTIVO	Lomo a la Plancha	Merluza Enharinada	Tortilla de Jamón	Caldereta de Pescado	
Garnish		Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Panadera	Ens de Lechuga y Cebolla	Salteado de Verduras	
Dessert		Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner		Verdura y Pescado	Sopa y Pavo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	
WEEK 3	MONDAY	11 TUESDAY	12 WEDNESDAY	13 THURSDAY	14 FRIDAY	15
Main Course	Espaguetis con Tomate	Sopa de Cocido	Arroz Milanesa	Crema de Calabacín	Lentejas con Zanahoria	
Second Course	Albóndigas Estofadas	Cocido Completo	Bacalao con Tomate	Escalope de Pollo	Tortilla Española	
Garnish	Jardinera		Zanahoria Baby	Puré de Patata	Ens de Lechuga	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Ternera	
WEEK 4	MONDAY	18 TUESDAY	19 WEDNESDAY	20 THURSDAY	21 FRIDAY	22
Main Course	Arroz a la Boloñesa	Sopa de Picadillo	Judías Pintas con Chorizo	Macarrones Napolitana	Crema Hortelana	
Second Course	Chuleta de Sajonia	Cazón a la Andaluza	Hamburguesa de Pollo	Ternera en Salsa	Tortilla de Atún	
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	Ens de Lechuga y Maíz	Ensalada de Lechuga	Trio de Verduras	Patatas Fritas	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	
WEEK 5	MONDAY	25 TUESDAY	26 WEDNESDAY	27 THURSDAY	28 FRIDAY	29
Main Course	Crema de Verduras	Lentejas Guisadas	Arroz con Salchichas	Sopa de Estrellas	Crema de Puerros	
Second Course	Lomo a la Plancha	Pollo al Chilindrón	Merluza a la Vasca	Tortilla de Calabacín	Empanadillas de Bonito	
Garnish	Patatas Dado	Pimientos y Cebolla Salt	Guisantes Rehogados	Ensalada Mixta	Arroz Pilaf	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Sopa y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Pollo	Sopa 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