

Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Mayores



May 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	1	THURSDAY	2	FRIDAY	3
--------	--------	---------	-----------	---	----------	---	--------	---

Main Course								
Second Course			FESTIVO		FESTIVO		DIA NO LECTIVO	
Garnish								
Dessert								
Suggested Dinner								

WEEK 2	MONDAY	6	TUESDAY	7	WEDNESDAY	8	THURSDAY	9	FRIDAY	10
--------	--------	---	---------	---	-----------	---	----------	---	--------	----

Main Course	Lentejas Lionesas Banda de la Huerta	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito Salmorejo	Información nutricional:	Paella Mixta Lombarda con Manzana	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos Alcachofas con Jamón	Información nutricional:
Second Course	Huevos a la Villaroy Bacalao en Salsa Verde	760 kcal. 24,0% prot.	Abadejo Rebozado Filete de Ternera	662 kcal. 12,4% prot.	Lacón a la Gallega Caballa a la Mostaza	709 kcal. 19,4% prot.	Pollo Estofado Merluza a la Vasca	803 kcal. 20,8% prot.	Bonito con Tomate Cerdo a la Jardinera	618 kcal. 29,1% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	43,7% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	57,3% H.C.	Verduritas de Temporada	51,8% H.C.	Ensalada del Chef	45,8% H.C.
Dessert	Fruta Variada	32,2% lip.	P. Lácteo o Fruta	50,7% lip.	Fruta Variada	23,0% lip.	P. Lácteo o Fruta	27,1% lip.	Fruta Variada	24,9% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pollo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	

WEEK 3	MONDAY	13	TUESDAY	14	WEDNESDAY	15	THURSDAY	16	FRIDAY	17
--------	--------	----	---------	----	-----------	----	----------	----	--------	----

Main Course	Macarrones con Carne Panache de Verduras	Información nutricional:	Patatas Guisadas Ensalada Campera	Información nutricional:			Arroz con Tomate Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Crema Parmentier Salmorejo	Información nutricional:
Second Course	Tortilla de Calabacín Cazón Adobado	760 kcal. 17,3% prot.	Merluza a la Marinera Ternera en Salsa	647 kcal. 21,6% prot.	FESTIVO		Hamburguesa a la Plancha Mero al Horno	753 kcal. 10,0% prot.	Croquetas de Jamón Salmón al Eneldo	695 kcal. 18,6% prot.
Garnish	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	44,5% H.C.	Zanahorias y Guisantes	48,5% H.C.			Ens de Lechuga y Zanaho	58,6% H.C.	Patatas al Vapor	42,7% H.C.
Dessert	Fruta Variada	37,8% lip.	P. Lácteo o Fruta	29,6% lip.			P. Lácteo o Fruta	31,1% lip.	Fruta Variada	38,3% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Lomo		Verdura y Pollo				Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

WEEK 4	MONDAY	20	TUESDAY	21	WEDNESDAY	22	THURSDAY	23	FRIDAY	24
--------	--------	----	---------	----	-----------	----	----------	----	--------	----

Main Course	Espirales a la Carbonara Menestra de Verduras	Información nutricional:	Vichyssoise Ensaladilla Rusa	Información nutricional:	Crema de Calabaza Ratatouille	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas con Patata	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa Coliflor con Bechamel	Información nutricional:
Second Course	Merluza en Salsa San Jacobos	817 kcal. 18,2% prot.	Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	650 kcal. 22,1% prot.	Tortilla de Atún Filete a la Plancha	629 kcal. 13,3% prot.	Pollo Asado al Limón Rabas de Calamar	714 kcal. 23,9% prot.	Fletán en su Jugo Chuleta de Sajonia	728 kcal. 17,6% prot.
Garnish	Verduritas	43,6% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	34,8% H.C.	Pisto Manchego	43,6% H.C.	Salteado de Verduras	51,8% H.C.
Dessert	Fruta Variada	37,7% lip.	P. Lácteo o Fruta	35,4% lip.	Fruta Variada	51,5% lip.	P. Lácteo o Fruta	32,2% lip.	Fruta Variada	30,5% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

WEEK 5	MONDAY	27	TUESDAY	28	WEDNESDAY	29	THURSDAY	30	FRIDAY	31
--------	--------	----	---------	----	-----------	----	----------	----	--------	----

Main Course	Espaguetis con Tomate Brocoli al Queso	Información nutricional:	Puré de la Huerta Ensalada Alemana	Información nutricional:	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Zanahoria Ensalada Campera	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña Gazpacho	Información nutricional:
Second Course	Albóndigas Estofadas Salmón a las Finas Hierbas	744 kcal. 21,8% prot.	Magro en Salsa Tortilla de Queso	662 kcal. 16,1% prot.	Soldaditos de Pavía Ternera a la Pimienta	658 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo Atún a la Norteña	684 kcal. 12,7% prot.	Tortilla Española Cinta de Lomo a la Plancha	795 kcal. 15,4% prot.
Garnish	Jardinera	54,0% H.C.	Patatas Fritas	50,2% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,4% H.C.	Arroz Pilaf	41,2% H.C.	Ens de Lechuga	40,7% H.C.
Dessert	Fruta Variada	23,8% lip.	P. Lácteo o Fruta	33,3% lip.	Fruta Variada	21,7% lip.	P. Lácteo o Fruta	46,1% lip.	Fruta Variada	43,5% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

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



May 2019

WEEK 1 MONDAY TUESDAY WEDNESDAY 1 THURSDAY 2 FRIDAY 3

Main Course						
Second Course			FESTIVO		FESTIVO	DIA NO LECTIVO
Garnish						
Dessert						
Suggested Dinner						

WEEK 2 MONDAY 6 TUESDAY 7 WEDNESDAY 8 THURSDAY 9 FRIDAY 10

Main Course	Lentejas Lionesas	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos	Información nutricional:
Second Course	Huevos a la Villaroy	470 kcal. 24,1% prot.	Abadejo Rebozado	592 kcal. 12,4% prot.	Lacón a la Gallega	537 kcal. 19,1% prot.	Pollo Estofado	676 kcal. 19,5% prot.	Bonito con Tomate	422 kcal. 28,0% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	42,2% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	57,7% H.C.	Verduras de Temporada	53,7% H.C.	Ensalada del Chef	46,7% H.C.
Dessert	Fruta Variada	33,7% lip.	Postre Lácteo	50,7% lip.	Fruta Variada	23,0% lip.	Postre Lácteo	26,5% lip.	Fruta Variada	25,0% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pollo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	

WEEK 3 MONDAY 13 TUESDAY 14 WEDNESDAY 15 THURSDAY 16 FRIDAY 17

Main Course	Macarrones con Carne	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:		Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:
Second Course	Tortilla de Calabacín	554 kcal. 18,2% prot.	Merluza a la Marinera	547 kcal. 20,3% prot.	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha	523 kcal. 10,5% prot.	Croquetas de Jamón	471 kcal. 17,2% prot.
Garnish	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	40,3% H.C.	Zanahorias y Guisantes	51,0% H.C.		Ens de Lechuga y Zanaho	60,0% H.C.	Patatas al Vapor	41,2% H.C.
Dessert	Fruta Variada	41,2% lip.	Postre Lácteo	28,5% lip.		Postre Lácteo	28,9% lip.	Fruta Variada	41,3% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Lomo		Verdura y Pollo			Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

WEEK 4 MONDAY 20 TUESDAY 21 WEDNESDAY 22 THURSDAY 23 FRIDAY 24

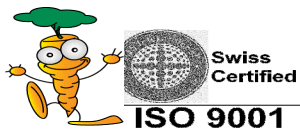
Main Course	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Vichyssoise	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
Second Course	Merluza en Salsa	644 kcal. 17,9% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Tortilla de Atún	529 kcal. 14,1% prot.	Pollo Asado al Limón	482 kcal. 21,7% prot.	Fletán en su Jugo	575 kcal. 17,4% prot.
Garnish	Verduras	42,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	30,0% H.C.	Pisto Manchego	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Dessert	Fruta Variada	38,9% lip.	Postre Lácteo	33,8% lip.	Fruta Variada	55,6% lip.	Postre Lácteo	30,0% lip.	Fruta Variada	30,4% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

WEEK 5 MONDAY 27 TUESDAY 28 WEDNESDAY 29 THURSDAY 30 FRIDAY 31

Main Course	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:	Puré de la Huerta	Información nutricional:	Arroz Milanese	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:
Second Course	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Magro en Salsa	456 kcal. 15,0% prot.	Soldaditos de Pavía	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.	Patatas Fritas	50,7% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,2% H.C.	Arroz Pilaf	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.
Dessert	Fruta Variada	23,8% lip.	Postre Lácteo	33,9% lip.	Fruta Variada	22,8% lip.	Postre Lácteo	44,5% lip.	Fruta Variada	51,3% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

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



May 2019

WEEK 1	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	1 THURSDAY	2 FRIDAY	3
Main Course						
Second Course			FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO	
Garnish						
Dessert						
Suggested Dinner						
WEEK 2	MONDAY	6 TUESDAY	7 WEDNESDAY	8 THURSDAY	9 FRIDAY	10
Main Course	Lentejas Lionesas	Crema Calabacín y Quesito	Paella Mixta	Espaguetis Amatriciana	Sopa Casera de Fideos	
Second Course	Huevos a la Villaroy	Abadejo Rebozado	Lacón a la Gallega	Pollo Estofado	Bonito con Tomate	
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Verduras de Temporada	Ensalada del Chef	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Pollo	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	
WEEK 3	MONDAY	13 TUESDAY	14 WEDNESDAY	15 THURSDAY	16 FRIDAY	17
Main Course	Macarrones con Carne	Patatas Guisadas		Arroz con Tomate	Crema Parmentier	
Second Course	Tortilla de Calabacín	Merluza a la Marinera	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha	Croquetas de Jamón	
Garnish	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	Zanahorias y Guisantes		Ens de Lechuga y Zanaho	Patatas al Vapor	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo		Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Lomo	Verdura y Pollo		Verdura y Huevo	Sopa y Pescado	
WEEK 4	MONDAY	20 TUESDAY	21 WEDNESDAY	22 THURSDAY	23 FRIDAY	24
Main Course	Espirales a la Carbonara	Vichyssoise	Crema de Calabaza	Judías Blancas Estofadas	Arroz a la Boloñesa	
Second Course	Merluza en Salsa	Lomo a la Plancha	Tortilla de Atún	Pollo Asado al Limón	Fletán en su Jugo	
Garnish	Verduras	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Panadera	Pisto Manchego	Salteado de Verduras	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Ternera	Sopa y Pescado	Sopa y Pavo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	
WEEK 5	MONDAY	27 TUESDAY	28 WEDNESDAY	29 THURSDAY	30 FRIDAY	31
Main Course	Espaguetis con Tomate	Puré de la Huerta	Arroz Milanesa	Crema de Zanahoria	Lentejas a la Madrileña	
Second Course	Albóndigas Estofadas	Magro en Salsa	Soldaditos de Pavía	Escalope de Pollo	Tortilla Española	
Garnish	Jardinera	Patatas Fritas	Ens de Lechuga y Cebolla	Arroz Pilaf	Ens de Lechuga	
Dessert	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Ternera	

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