



# Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Mayores



November 2018

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

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

| WEEK 2 | MONDAY | 5 | TUESDAY | 6 | WEDNESDAY | 7 | THURSDAY | 8 | FRIDAY | 9 |
|--------|--------|---|---------|---|-----------|---|----------|---|--------|---|
|--------|--------|---|---------|---|-----------|---|----------|---|--------|---|

|                  |  |                          |   |                          |  |                          |  |                          |         |  |
|------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---------|--|
| Main Course      | Crema de Calabaza<br>Guisantes con Bacon | Información nutricional: | Arroz Tres Delicias<br>Wok de Verduras      | Información nutricional: | Judías Blancas Estofadas<br>Ensaladilla Rusa | Información nutricional: | Sopa de Letras<br>Brocoli al Vapor       | Información nutricional: |         |  |
| Second Course    | Tortilla de Bonito<br>Cinta de Lomo      | 598 kcal.<br>12,9% prot. | Bacalao con Tomate<br>Escalopines Empanados | 773 kcal.<br>17,4% prot. | Salteado de Pollo<br>Atún a la Norteña       | 665 kcal.<br>25,9% prot. | Merluza Empanada<br>Contramuslo de Pollo | 628 kcal.<br>18,1% prot. | FESTIVO |  |
| Garnish          | Patatas Dado                             | 28,7% H.C.               | Verduras 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                            | 58,1% lip.               | P. Lácteo o Fruta                           | 31,0% lip.               | Fruta Variada                                | 27,4% lip.               | P. Lácteo o Fruta                        | 37,4% lip.               |         |  |
| Suggested Dinner | Sopa y Lomo                              |                          | Verdura y Ternera                           |                          | Verdura y Pescado                            |                          | Verdura y Huevo                          |                          |         |  |

| WEEK 3 | MONDAY | 12 | TUESDAY | 13 | WEDNESDAY | 14 | THURSDAY | 15 | FRIDAY | 16 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|

|                  |   |                          |   |                          |                                       |                          |                                     |                          |   |                          |
|------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| Main Course      | Arroz con Tomate<br>Judías Verdes Salteadas | Información nutricional: | Lentejas Caseras<br>Espinacas Rehogadas | Información nutricional: | Coditos con Bacon<br>Ensalada Campera | Información nutricional: | Marmitako<br>Menestra Rehogada      | Información nutricional: | Crema de Zanahoria<br>Acelgas con Pimentón    | Información nutricional: |
| Second Course    | Lomo a la Plancha<br>Salmón al Eneldo       | 688 kcal.<br>17,7% prot. | Ragout de Pavo<br>Mero a la Vasca       | 653 kcal.<br>26,5% prot. | Limanda en Salsa<br>San Jacobo        | 817 kcal.<br>18,2% prot. | Huevos Villaroy<br>Chuleta de Cerdo | 756 kcal.<br>15,1% prot. | Albóndigas a la Cazuela<br>Calamares en Salsa | 607 kcal.<br>20,8% prot. |
| Garnish          | Ens Lechuga y Zanahoria                     | 55,5% H.C.               | Duo de Verduras                         | 55,2% H.C.               | Guisantes Rehogados                   | 43,6% H.C.               | Ensalada Verde                      | 45,2% H.C.               | Patatas Dado                                  | 42,3% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada                               | 26,3% lip.               | P. Lácteo o Fruta                       | 18,0% lip.               | Fruta Variada                         | 37,7% lip.               | P. Lácteo o Fruta                   | 39,2% lip.               | Fruta Variada                                 | 36,7% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Huevo                             |                          | Verdura y Pescado                       |                          | Verdura y Lomo                        |                          | Verdura y Pollo                     |                          | Sopa y Pescado                                |                          |

| WEEK 4 | MONDAY | 19 | TUESDAY | 20 | WEDNESDAY | 21 | THURSDAY | 22 | FRIDAY | 23 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|

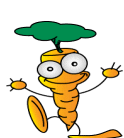
|                  |  |                          |  |                          |  |                          |   |                          |   |                          |
|------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| Main Course      | Macarrones Pomodoro<br>Guisantes al Ajillo | Información nutricional: | Crema de Calabaza<br>Calabacín Gratinado | Información nutricional: | Arroz a la Milanesa<br>Pisto Manchego  | Información nutricional: | Sopa de Cocido<br>Repollo Rehogado      | Información nutricional: | Crema de la Huerta<br>Brocoli al Queso      | Información nutricional: |
| Second Course    | Tortilla de Jamón<br>Croquetas de Bacalao  | 757 kcal.<br>15,8% prot. | Pollo Asado<br>Merluza en Salsa          | 670 kcal.<br>25,0% prot. | Varitas de Pescado<br>Ternera Estofada | 806 kcal.<br>10,0% prot. | Cocido Completo<br>Caballa a la Mostaza | 880 kcal.<br>21,1% prot. | Salchichas Frankfurt<br>Emperador al Ajillo | 636 kcal.<br>10,8% prot. |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Zanahoria                 | 46,0% H.C.               | Puré de Patata                           | 42,5% H.C.               | Ensalada Verde                         | 50,1% H.C.               | Ensalada Verde                          | 39,9% H.C.               | Patatas Fritas                              | 32,4% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada                              | 37,8% lip.               | P. Lácteo o Fruta                        | 32,3% lip.               | Fruta Variada                          | 39,8% lip.               | P. Lácteo o Fruta                       | 39,0% lip.               | Fruta Variada                               | 56,4% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Ternera                          |                          | Sopa y Pescado                           |                          | Verdura y Lomo                         |                          | Verdura y Huevo                         |                          | Sopa y Pescado                              |                          |

| WEEK 5 | MONDAY | 26 | TUESDAY | 27 | MIERCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES | 30 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|--------|----|---------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|--------|----|---------|----|

|                  |  |                          |  |                          |   |                          |  |                          |   |                          |
|------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| Main Course      | Arroz con Tomate<br>Lombarda con Manzana | Información nutricional: | Crema Calabacín y Quesito<br>Coliflor con Bechamel | Información nutricional: | Lentejas Lionesas<br>Banda de la Huerta   | Información nutricional: | Espaguetis Amatriciana<br>Parrillada de Verduras | Información nutricional: | Sopa Casera de Fideos<br>Alcachofas con Jamón | Información nutricional: |
| Second Course    | Lacón a la Gallega<br>Atún a la Norteña  | 770 kcal.<br>16,2% prot. | Huevos Villaroy<br>Merluza en Salsa Verde          | 662 kcal.<br>12,4% prot. | Supremas de Merluza<br>Chuleta de Sajonia | 727 kcal.<br>19,7% prot. | Pollo Estofado<br>Merluza a la Vasca             | 803 kcal.<br>20,8% prot. | Bienmesabe<br>Cerdo a la Jardinera            | 618 kcal.<br>29,1% prot. |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Tomate                  | 56,2% H.C.               | Patatas Dado                                       | 36,9% H.C.               | Ens de Lechuga y Maíz                     | 52,4% H.C.               | Verduras de Temporada                            | 51,8% H.C.               | Ensalada del Chef                             | 45,8% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada                            | 27,3% lip.               | P. Lácteo o Fruta                                  | 50,7% lip.               | Fruta Variada                             | 27,6% lip.               | Postre Lácteo o Fruta                            | 27,1% lip.               | Fruta Variada                                 | 24,9% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Pescado                        |                          | Sopa y Pollo                                       |                          | Verdura y Huevo                           |                          | Verdura 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



November 2018

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

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

| WEEK 2 | MONDAY | 5 | TUESDAY | 6 | WEDNESDAY | 7 | THURSDAY | 8 | FRIDAY | 9 |
|--------|--------|---|---------|---|-----------|---|----------|---|--------|---|
|--------|--------|---|---------|---|-----------|---|----------|---|--------|---|

|                  |                    |                          |                     |                          |                          |                          |                       |                          |         |  |
|------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|---------|--|
| Main Course      | Crema de Calabaza  | Información nutricional: | Arroz Tres Delicias | Información nutricional: | Judías Blancas Estofadas | Información nutricional: | Sopa de Letras        | Información nutricional: |         |  |
| Second Course    | Tortilla de Bonito | 461 kcal.<br>13,7% prot. | Bacalao con Tomate  | 584 kcal.<br>16,5% prot. | Salteado de Pollo        | 435 kcal.<br>23,9% prot. | Merluza Empanada      | 514 kcal.<br>17,7% prot. | FESTIVO |  |
| Garnish          | Patatas Dado       | 23,3% H.C.               | Verduras 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      | 62,8% lip.               | Postre Lácteo       | 32,3% lip.               | Fruta Variada            | 25,6% lip.               | Postre Lácteo         | 34,0% lip.               |         |  |
| Suggested Dinner | Sopa y Lomo        |                          | Verdura y Ternera   |                          | Verdura y Pescado        |                          | Verdura y Huevo       |                          |         |  |

| WEEK 3 | MONDAY | 12 | TUESDAY | 13 | WEDNESDAY | 14 | THURSDAY | 15 | FRIDAY | 16 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|

|                  |                         |                          |                   |                          |                     |                          |                 |                          |                         |                          |
|------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Main Course      | Arroz con Tomate        | Información nutricional: | Lentejas Caseras  | Información nutricional: | Coditos con Bacon   | Información nutricional: | Marmitako       | Información nutricional: | Crema de Zanahoria      | Información nutricional: |
| Second Course    | Lomo a la Plancha       | 514 kcal.<br>17,1% prot. | Ragout de Pavo    | 476 kcal.<br>24,4% prot. | Limanda en Salsa    | 644 kcal.<br>17,9% prot. | Huevos Villaroy | 550 kcal.<br>15,6% prot. | Albóndigas a la Cazuela | 525 kcal.<br>18,5% prot. |
| Garnish          | Ens Lechuga y Zanahoria | 56,4% H.C.               | Duo de Verduras   | 55,7% H.C.               | Guisantes Rehogados | 42,9% H.C.               | Ensalada Verde  | 41,4% H.C.               | Patatas Dado            | 45,1% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada           | 26,1% lip.               | Postre Lácteo     | 19,7% lip.               | Fruta Variada       | 38,9% lip.               | Postre Lácteo   | 42,6% lip.               | Fruta Variada           | 36,0% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Huevo         |                          | Verdura y Pescado |                          | Verdura y Lomo      |                          | Verdura y Pollo |                          | Sopa y Pescado          |                          |

| WEEK 4 | MONDAY | 19 | TUESDAY | 20 | WEDNESDAY | 21 | THURSDAY | 22 | FRIDAY | 23 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|----------|----|--------|----|

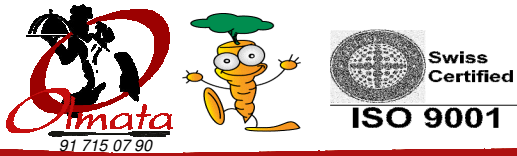
|                  |                            |                          |                   |                          |                     |                          |                 |                          |                      |                          |
|------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Main Course      | Macarrones Pomodoro        | Información nutricional: | Crema de Calabaza | Información nutricional: | Arroz a la Milanesa | Información nutricional: | Sopa de Cocido  | Información nutricional: | Crema de la Huerta   | Información nutricional: |
| Second Course    | Tortilla de Jamón          | 552 kcal.<br>16,7% prot. | Pollo Asado       | 438 kcal.<br>23,1% prot. | Varitas de Pescado  | 607 kcal.<br>10,4% prot. | Cocido Completo | 569 kcal.<br>19,7% prot. | Salchichas Frankfurt | 500 kcal.<br>10,7% prot. |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Zanahoria | 41,7% H.C.               | Puré de Patata    | 46,9% H.C.               | Ensalada Verde      | 50,0% H.C.               | Ensalada Verde  | 47,6% H.C.               | Patatas Fritas       | 32,5% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada              | 41,1% lip.               | Postre Lácteo     | 29,8% lip.               | Fruta Variada       | 39,6% lip.               | Postre Lácteo   | 32,7% lip.               | Fruta Variada        | 56,5% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Ternera          |                          | Sopa y Pescado    |                          | Verdura y Lomo      |                          | Verdura y Huevo |                          | Sopa y Pescado       |                          |

| WEEK 5 | MONDAY | 26 | TUESDAY | 27 | MIERCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES | 30 |
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|--------|----|---------|----|
|--------|--------|----|---------|----|-----------|----|--------|----|---------|----|

|                  |                         |                          |                           |                          |                       |                          |                        |                          |                       |                          |
|------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Main Course      | Arroz con Tomate        | Información nutricional: | Crema Calabacín y Quesito | Información nutricional: | Lentejas Lionesas     | Información nutricional: | Espaguetis Amatriciana | Información nutricional: | Sopa Casera de Fideos | Información nutricional: |
| Second Course    | Lacón a la Gallega      | 594 kcal.<br>15,4% prot. | Huevos Villaroy           | 592 kcal.<br>12,4% prot. | Supremas de Merluza   | 458 kcal.<br>19,4% prot. | Pollo Estofado         | 676 kcal.<br>19,5% prot. | Bienmesabe            | 422 kcal.<br>28,0% prot. |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Tomate | 55,8% H.C.               | Patatas Dado              | 36,9% H.C.               | Ens de Lechuga y Maíz | 50,4% H.C.               | Verduras de Temporada  | 53,7% H.C.               | Ensalada del Chef     | 46,7% H.C.               |
| Dessert          | Fruta Variada           | 28,4% lip.               | Postre Lácteo             | 50,7% lip.               | Fruta Variada         | 30,0% lip.               | Postre Lácteo          | 26,5% lip.               | Fruta Variada         | 25,0% lip.               |
| Suggested Dinner | Verdura y Pescado       |                          | Sopa y Pollo              |                          | Verdura y Huevo       |                          | Verdura 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



November 2018

| WEEK 1           | MONDAY                     | TUESDAY | WEDNESDAY                 | THURSDAY | 1                        | FRIDAY         | 2                       |    |                         |    |
|------------------|----------------------------|---------|---------------------------|----------|--------------------------|----------------|-------------------------|----|-------------------------|----|
| Main Course      |                            |         |                           |          |                          |                |                         |    |                         |    |
| Second Course    |                            |         |                           | FESTIVO  |                          | DIA NO LECTIVO |                         |    |                         |    |
| Garnish          |                            |         |                           |          |                          |                |                         |    |                         |    |
| Dessert          |                            |         |                           |          |                          |                |                         |    |                         |    |
| Suggested Dinner |                            |         |                           |          |                          |                |                         |    |                         |    |
| WEEK 2           | MONDAY                     | 5       | TUESDAY                   | 6        | WEDNESDAY                | 7              | THURSDAY                | 8  | FRIDAY                  | 9  |
| Main Course      | Crema de Calabaza          |         | Arroz Tres Delicias       |          | Judías Blancas Estofadas |                | Sopa de Letras          |    |                         |    |
| Second Course    | Tortilla de Bonito         |         | Bacalao con Tomate        |          | Salteado de Pollo        |                | Merluza Empanada        |    | FESTIVO                 |    |
| Garnish          | Patatas Dado               |         | Verduritas Rehogadas      |          | Ens de Lechuga y Tomate  |                | Ens de Lechuga y Maíz   |    |                         |    |
| Dessert          | Fruta Variada              |         | Postre Lácteo             |          | Fruta Variada            |                | Postre Lácteo           |    |                         |    |
| Suggested Dinner | Sopa y Lomo                |         | Verdura y Ternera         |          | Verdura y Pescado        |                | Verdura y Huevo         |    |                         |    |
| WEEK 3           | MONDAY                     | 12      | TUESDAY                   | 13       | WEDNESDAY                | 14             | THURSDAY                | 15 | FRIDAY                  | 16 |
| Main Course      | Arroz con Tomate           |         | Lentejas Caseras          |          | Coditos con Bacon        |                | Marmitako               |    | Crema de Zanahoria      |    |
| Second Course    | Lomo a la Plancha          |         | Ragout de Pavo            |          | Limanda en Salsa         |                | Huevos Villaroy         |    | Albóndigas a la Cazuela |    |
| Garnish          | Ens Lechuga y Zanahoria    |         | Duo de Verduras           |          | Guisantes Rehogados      |                | Ensalada Verde          |    | Patatas Dado            |    |
| Dessert          | Fruta Variada              |         | Postre Lácteo             |          | Fruta Variada            |                | Postre Lácteo           |    | Fruta Variada           |    |
| Suggested Dinner | Verdura y Huevo            |         | Verdura y Pescado         |          | Verdura y Lomo           |                | Verdura y Pollo         |    | Sopa y Pescado          |    |
| WEEK 4           | MONDAY                     | 19      | TUESDAY                   | 20       | WEDNESDAY                | 21             | THURSDAY                | 22 | FRIDAY                  | 23 |
| Main Course      | Macarrones Pomodoro        |         | Crema de Calabaza         |          | Arroz a la Milanese      |                | Sopa de Cocido          |    | Crema de la Huerta      |    |
| Second Course    | Tortilla de Jamón          |         | Pollo Asado               |          | Varitas de Pescado       |                | Cocido Completo         |    | Salchichas Frankfurt    |    |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Zanahoria |         | Puré de Patata            |          | Ensalada Verde           |                |                         |    | Patatas Fritas          |    |
| Dessert          | Fruta Variada              |         | Postre Lácteo             |          | Fruta Variada            |                | Postre Lácteo           |    | Fruta Variada           |    |
| Suggested Dinner | Verdura y Ternera          |         | Sopa y Pescado            |          | Verdura y Lomo           |                | Verdura y Huevo         |    | Sopa y Pescado          |    |
| WEEK 5           | MONDAY                     | 26      | TUESDAY                   | 27       | MIERCOLES                | 28             | JUEVES                  | 29 | VIERNES                 | 30 |
| Main Course      | Arroz con Tomate           |         | Crema Calabacín y Quesito |          | Lentejas Lionesas        |                | Espaguetis Amatriciana  |    | Sopa Casera de Fideos   |    |
| Second Course    | Lacón a la Gallega         |         | Huevos Villaroy           |          | Supremas de Merluza      |                | Pollo Estofado          |    | Bienmesabe              |    |
| Garnish          | Ens de Lechuga y Tomate    |         | Patatas Dado              |          | Ens de Lechuga y Maíz    |                | Verduritas de Temporada |    | Ensalada del Chef       |    |
| Dessert          | Fruta Variada              |         | Postre Lácteo             |          | Fruta Variada            |                | Postre Lácteo           |    | Fruta Variada           |    |
| Suggested Dinner | Verdura y Pescado          |         | Sopa y Pollo              |          | Verdura y Huevo          |                | Verdura 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