

Ntra. Sra. de la Vega. Bilingual School

Mayores



October 2018

WEEK 1	MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Main Course	Tallarines con Tomate Menestra de Verduras Información nutricional:	Patatas Estofadas Ratatouille Información nutricional:	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa Coliflor con Bechamel Información nutricional:
Second Course	Tortilla de Atún San Jacobos 754 kcal. 15,9% prot.	Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa 650 kcal. 22,1% prot.	Merluza Enharinada Ragout de Pavo 606 kcal. 12,8% prot.	Pollo Asado al Limón Rabas de Calamar 714 kcal. 23,9% prot.	Tilapia en su Jugo Estofado de Ternera 728 kcal. 17,6% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria 45,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate 42,4% H.C.	Patatas Rueda 40,7% H.C.	Verduras Rehogadas 43,6% H.C.	Salteado de Verduras 51,8% H.C.
Dessert	Fruta Variada 38,0% lip.	P. Lácteo o Fruta 35,4% lip.	Fruta Variada 46,4% lip.	P. Lácteo o Fruta 32,2% lip.	Fruta Variada 30,5% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Sopa y Pavo	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo
WEEK 2	MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Main Course	Coditos con Chorizo Brocoli 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:	
Second Course	Albóndigas Estofadas Salmón a las Finas Hierbas 810 kcal. 19,9% prot.	Cocido Completo Trucha al Horno 880 kcal. 21,1% prot.	Merluza con Tomate Delicias de Queso 650 kcal. 16,0% prot.	Escalope de Pollo Caballa al Horno 684 kcal. 12,7% prot.	FESTIVO
Garnish	Jardinera 47,8% H.C.	Jardinera 39,9% H.C.	Zanahoria Baby 60,1% H.C.	Patatas Fritas 41,2% H.C.	
Dessert	Fruta Variada 32,0% lip.	P. Lácteo o Fruta 39,0% lip.	Fruta Variada 23,5% lip.	P. Lácteo o Fruta 46,1% lip.	
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	
WEEK 3	MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Main Course	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor al Ajo Arriero Información nutricional:	Sopa de Picadillo Espinacas a la Catalana Información nutricional:	Lentejas Estofadas Ensaladilla Rusa Información nutricional:	Macarrones Gratinados Pisto a la Bilbaína Información nutricional:	Crema Hortelana Duo de Verduras Información nutricional:
Second Course	Chuleta de Sajonia Bonito con Tomate 690 kcal. 17,7% prot.	Cazón a la Andaluza Ragout de Ternera 617 kcal. 23,8% prot.	Pollo al Ajillo Emperador al Horno 613 kcal. 22,7% prot.	Hamburguesa a la Plancha Merluza a la Romana 805 kcal. 19,5% prot.	Huevos Villaroy Fil de Pollo a la Plancha 630 kcal. 10,8% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate 53,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz 36,1% H.C.	Ensalada de Lechuga 49,5% H.C.	Trio de Verduras 44,5% H.C.	Patatas Fritas 39,2% H.C.
Dessert	Fruta Variada 28,3% lip.	P. Lácteo o Fruta 40,4% lip.	Fruta Variada 27,5% lip.	P. Lácteo o Fruta 36,1% lip.	Fruta Variada 49,7% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo
WEEK 4	MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Main Course	Tallarines Napolitana Calabacín al Queso Información nutricional:	Lentejas Guisadas Berenjenas Asadas Información nutricional:	Arroz con Salchichas Judías Verdes con Jamón Información nutricional:	Sopa Casera de Ave Alcachofas con Bacon Información nutricional:	Crema de Puerros Lombarda con Manzana Información nutricional:
Second Course	Cinta de Lomo Adobada Supremas de Merluza 734 kcal. 19,3% prot.	Pollo al Chilindrón Calamares en Salsa 636 kcal. 20,5% prot.	Merluza a la Vasca Roti de Pavo 799 kcal. 14,4% prot.	Tortilla de Jamón Magro con Tomate 675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas Limanda en Salsa 625 kcal. 6,9% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria 46,8% H.C.	Verduras Salteadas 50,8% H.C.	Guisantes Rehogados 50,6% H.C.	Ensalada Mixta 36,7% H.C.	Patatas Dado 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 5	MONDAY 29	TUESDAY 30	WEDNESDAY 31	JUEVES	VIERNES
Main Course	Arroz Boloñesa Trio de Verduras Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanah Parrillada de Verduras Información nutricional:	Espaguetis con Tomate Pisto Manchego con Patata Información nutricional:		
Second Course	Chuleta de Cerdo Abadejo en Salsa Verde 760 kcal. 17,3% prot.	Merluza Rebozada Pavo en Salsa 653 kcal. 15,2% prot.	Tortilla de Jamón y Queso Empanadillas de Atún 754 kcal. 15,9% prot.		
Garnish	Ens de Lechuga y Zanho 47,5% H.C.	Patatas Fritas 36,3% H.C.	Ensalada Mixta 45,7% H.C.		
Dessert	Fruta Variada 35,0% lip.	P. Lácteo o Fruta 48,4% lip.	Fruta Variada 38,0% lip.		
Suggested Dinner	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	Verdura y Lomo		

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

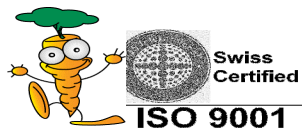


October 2018

WEEK 1	MONDAY	1	TUESDAY	2	WEDNESDAY	3	THURSDAY	4	FRIDAY	5
Main Course	Tallarines con Tomate	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
Second Course	Tortilla de Atún	649 kcal. 16,8% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	478 kcal. 12,3% prot.	Pollo Asado al Limón	482 kcal. 21,7% prot.	Tilapia en su Jugo	575 kcal. 17,4% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Rueda	39,6% H.C.	Verduras Rehogadas	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Dessert	Fruta Variada	41,3% lip.	Postre Lácteo	33,8% lip.	Fruta Variada	48,1% lip.	Postre Lácteo	30,0% lip.	Fruta Variada	30,4% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
WEEK 2	MONDAY	8	TUESDAY	9	WEDNESDAY	10	THURSDAY	11	FRIDAY	12
Main Course	Coditos con Chorizo	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:		
Second Course	Albóndigas Estofadas	618 kcal. 19,4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Merluza con Tomate	508 kcal. 15,5% prot.	Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	FESTIVO	
Garnish	Jardinera	47,6% H.C.		47,6% H.C.	Zanahoria Baby	59,8% H.C.	Patatas Fritas	43,2% H.C.		
Dessert	Fruta Variada	32,7% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.	Fruta Variada	24,4% lip.	Postre Lácteo	44,5% lip.		
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado			
WEEK 3	MONDAY	15	TUESDAY	16	WEDNESDAY	17	THURSDAY	18	FRIDAY	19
Main Course	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Macarrones Gratinaos	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.	Pollo al Ajillo	438 kcal. 22,2% prot.	Hamburguesa a la Plancha	621 kcal. 18,3% prot.	Huevos Villaroy	588 kcal. 11,3% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Tomate	54,5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Ensalada de Lechuga	50,1% H.C.	Trio de Verduras	47,4% H.C.	Patatas Fritas	35,2% H.C.
Dessert	Fruta Variada	28,3% lip.	Postre Lácteo	38,5% lip.	Fruta Variada	27,5% lip.	Postre Lácteo	34,3% lip.	Fruta Variada	53,3% lip.
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	
WEEK 4	MONDAY	22	TUESDAY	23	WEDNESDAY	24	THURSDAY	25	FRIDAY	26
Main Course	Tallarines Napolitana	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	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 Jamón	675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas	497 kcal. 7,4% prot.
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,5% H.C.	Verduras Salteadas	52,7% H.C.	Guisantes Rehogados	49,8% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Patatas Dado	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 5	MONDAY	29	TUESDAY	30	WEDNESDAY	31	JUEVES	VIERNES		
Main Course	Arroz Boloñesa	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanah	Información nutricional:	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:				
Second Course	Chuleta de Cerdo	582 kcal. 17,3% prot.	Merluza Rebozada	563 kcal. 14,2% prot.	Tortilla de Jamón y Queso	609 kcal. 16,8% prot.				
Garnish	Ens de Lechuga y Zanah	48,4% H.C.	Patatas Fritas	39,5% H.C.	Ensalada Mixta	41,4% H.C.				
Dessert	Fruta Variada	34,1% lip.	Postre Lácteo	46,3% lip.	Fruta Variada	41,3% lip.				
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo					

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



October 2018

WEEK 1	MONDAY	1	TUESDAY	2	WEDNESDAY	3	THURSDAY	4	FRIDAY	5
Main Course	Tallarines con Tomate		Patatas Estofadas		Crema de Calabaza		Judías Blancas Estofadas		Arroz a la Boloñesa	
Second Course	Tortilla de Atún		Lomo a la Plancha		Merluza Enharinada		Pollo Asado al Limón		Tilapia en su Jugo	
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Rueda		Verduras Rehogadas		Salteado de Verduras	
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada	
Suggested Dinner	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
WEEK 2	MONDAY	8	TUESDAY	9	WEDNESDAY	10	THURSDAY	11	FRIDAY	12
Main Course	Coditos con Chorizo		Sopa de Cocido		Arroz Milanesa		Crema de Calabacín			
Second Course	Albóndigas Estofadas		Cocido Completo Trucha al Horno		Merluza con Tomate		Escalope de Pollo		FESTIVO	
Garnish	Jardinera				Zanahoria Baby		Patatas Fritas			
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo			
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado			
WEEK 3	MONDAY	15	TUESDAY	16	WEDNESDAY	17	THURSDAY	18	FRIDAY	19
Main Course	Arroz con Salsa de Tomate		Sopa de Picadillo		Lentejas Estofadas		Macarrones Gratinados		Crema Hortelana	
Second Course	Chuleta de Sajonia		Cazón a la Andaluza		Pollo al Ajillo		Hamburguesa a la Plancha		Huevos Villaroy	
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 4	MONDAY	22	TUESDAY	23	WEDNESDAY	24	THURSDAY	25	FRIDAY	26
Main Course	Tallarines Napolitana		Lentejas Guisadas		Arroz con Salchichas		Sopa Casera de Ave		Crema de Puerros	
Second Course	Cinta de Lomo Adobada		Pollo al Chilindrón		Merluza a la Vasca		Tortilla de Jamón		Croquetas y Empanadillas	
Garnish	Ens de Lechuga y Zanahoria		Verduras Salteadas		Guisantes Rehogados		Ensalada Mixta		Patatas Dado	
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 5	MONDAY	29	TUESDAY	30	WEDNESDAY	31	JUEVES	VIERNES		
Main Course	Arroz Boloñesa		Crema de Acelgas, Zanah		Espaguetis con Tomate					
Second Course	Chuleta de Cerdo		Merluza Rebozada		Tortilla de Jamón y Queso					
Garnish	Ens de Lechuga y Zanah		Patatas Fritas		Ensalada Mixta					
Dessert	Fruta Variada		Postre Lácteo		Fruta Variada					
Suggested Dinner	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo					

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