



# Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



Noviembre 2017

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primeros Platos					Crema de Puerros	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:		
Segundos Platos			FESTIVO		Lombarda con Manzana		Espinacas a la Crema			
Guarnición					Pollo en Pepitoria	634 kcal.	Merluza en Salsa Verde	707 kcal.		
Postre					Cazón Adobado	15,8% prot.	Croquetas de Jamón	16,7% prot.		
Cena Sugerida:					Patatas Fritas	41,2% H.C.	Guisantes al Ajillo	58,4% H.C.		
					Postre Lácteo o Fruta	42,6% lip.	Fruta Variada	24,6% lip.		
					Sopa y Huevo		Verdura y Lomo			
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primeros Platos	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:		Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:	
Segundos Platos	Menestra de Verduras		Pisto Manchego		Judías Verdes Salteadas		DÍA NO LECTIVO	Coliflor con Bechamel		
Guarnición	Tortilla de Atún	780 kcal.	Lomo a la Plancha	650 kcal.	Merluza Enharinada	604 kcal.		Jamoncitos de Pollo	730 kcal.	
Postre	San Jacobos	14,7% prot.	Abadejo a la Coruñesa	22,1% prot.	Magro de Cerdo	13,3% prot.		Caballa al Horno	16,8% prot.	
Cena Sugerida:	Ens. de Lechuga y Zanahoria	38,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	43,5% H.C.		Menestra de Verduras	53,9% H.C.	
	Fruta Variada	46,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	35,4% lip.	Fruta Variada	42,9% lip.		Fruta Variada	28,2% lip.	
	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Sopa y Pavo			Verdura y Huevo		
SEMANA 3	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primeros Platos	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Fideua Alicantina	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:
Segundos Platos	Guisantes con Jamón		Repollo Rehogado		Brocoli al Queso		Acelgas a la Cacereña		Panache de Verduras	
Guarnición	Abadejo en Salsa	744 kcal.	Cocido Completo	880 kcal.	Albóndigas Estofadas	658 kcal.	Escalope de Pollo	684 kcal.	Tortilla Española	795 kcal.
Postre	Delicias de Queso	21,8% prot.	Bacalao con Tomate	21,1% prot.	Salmón a las Finas Hierbas	18,5% prot.	Caballa al Horno	12,7% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	15,4% prot.
Cena Sugerida:	Zanahoria Baby	54,0% H.C.	Postre Lácteo o Fruta	39,9% H.C.	Jardinera	59,4% H.C.	Patatas Rueda	41,2% H.C.	Ens de Lechuga	40,7% H.C.
	Fruta Variada	23,8% lip.	Verdura y Pescado	39,0% lip.	Fruta Variada	21,7% lip.	Postre Lácteo o Fruta	46,1% lip.	Fruta Variada	43,5% lip.
	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	
SEMANA 4	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primeros Platos	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundos Platos	Coliflor al Ajo Arriero		Espinacas a la Catalana		Ensaladilla Rusa		Pisto a la Bilbaina		Duo de Verduras	
Guarnición	Chuleta de Sajonia	690 kcal.	Cazón a la Andaluza	617 kcal.	Pollo al Ajillo	657 kcal.	Ternera en Salsa	798 kcal.	Huevos Villaroy	629 kcal.
Postre	Bonito con Tomate	17,7% prot.	Escalope de Ternera	23,8% prot.	Marrajo al Horno	19,0% prot.	Merluza Empanada	19,6% prot.	Filete de Pollo a la Plancha	13,3% prot.
Cena Sugerida:	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.	Zanahoria Baby	47,1% H.C.	Patatas Dado	34,8% H.C.
	Fruta Variada	28,3% lip.	Postre Lácteo o Fruta	40,4% lip.	Fruta Variada	28,1% lip.	Postre Lácteo o Fruta	33,3% lip.	Fruta Variada	51,5% lip.
	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	
SEMANA 5	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	
Primeros Platos	Tallarines Napolitana	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:		
Segundos Platos	Calabacín al Queso		Berenjenas Asadas		Judías Verdes con Jamón		Alcachofas con Bacon			
Guarnición	Cinta de Lomo Adobada	734 kcal.	Pollo al Chilindrón	636 kcal.	Merluza a la Vasca	799 kcal.	Tortilla de Patata	680 kcal.		
Postre	Supremas de Merluza	19,3% prot.	Calamares en Salsa	20,5% prot.	Ragout de Pavo	14,4% prot.	Magro con Tomate	13,8% prot.		
Cena Sugerida:	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,8% H.C.	Verduritas Salteadas	50,8% H.C.	Guisantes Rehogados	50,6% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.		
	Fruta Variada	33,5% lip.	Postre Lácteo o Fruta	28,1% lip.	Fruta Variada	34,8% lip.	Postre Lácteo o Fruta	49,2% lip.		
	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo			

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente



# Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

## Primer Turno



Noviembre 2017

SEMANA 1			LUNES			MARTES			MIERCOLES			1 JUEVES			2 VIERNES			3		
Primer Plato													Crema de Puerros	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:				
Segundo Plato									FESTIVO				Pollo en Pepitoria	549 kcal. 14,5% prot.	Merluza en Salsa Verde	544 kcal. 16,8% prot.				
Guarnición													Patatas Fritas	43,3% H.C.	Guisantes al Ajillo	58,1% H.C.				
Postre													Postre Lácteo	41,8% lip.	Fruta Variada	24,9% lip.				
Cena Sugerida:													Sopa y Huevo		Verdura y Lomo					
SEMANA 2			LUNES			6 MARTES			7 MIERCOLES			8 JUEVES			9 VIERNES			10		
Primer Plato	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:							Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:						
Segundo Plato	Tortilla de Atún	648 kcal. 15,4% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.			DÍA NO LECTIVO				Jamoncitos de Pollo	575 kcal. 17,4% prot.						
Guarnición	Ens. de Lechuga y Zanahoria	34,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.							Menestra de Verduras	52,0% H.C.						
Postre	Fruta Variada	49,3% lip.	Postre Lácteo	33,8% lip.	Fruta Variada	43,7% lip.							Fruta Variada	30,4% lip.						
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Sopa y Pescado		Sopa y Pavo								Verdura y Huevo							
SEMANA 3			LUNES			13 MARTES			14 MIERCOLES			15 JUEVES			16 VIERNES			17		
Primer Plato	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Fideua Alicantina	Información nutricional:							Crema de Calabacín	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:				
Segundo Plato	Abadejo en Salsa	570 kcal. 21,4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Albóndigas Estofadas	513 kcal. 17,7% prot.							Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14,2% prot.				
Guarnición	Zanahoria Baby	54,4% H.C.		47,6% H.C.	Jardinera	59,2% H.C.							Patatas Rueda	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.				
Postre	Fruta Variada	23,8% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.	Fruta Variada	22,8% lip.							Postre Lácteo	44,5% lip.	Fruta Variada	51,3% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo								Sopa y Pescado		Verdura y Ternera					
SEMANA 4			LUNES			20 MARTES			21 MIERCOLES			22 JUEVES			23 VIERNES			24		
Primer Plato	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:							Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:				
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	533 kcal. 16,9% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Pollo al Ajillo	492 kcal. 18,2% prot.							Ternera en Salsa	634 kcal. 18,5% prot.	Huevos Villaroy	529 kcal. 14,1% prot.				
Guarnición	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.							Zanahoria Baby	49,2% H.C.	Patatas Dado	30,0% H.C.				
Postre	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.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo								Verdura y Pescado		Sopa y Pollo					
SEMANA 5			LUNES			27 MARTES			28 MIERCOLES			29 JUEVES			30 VIERNES					
Primer Plato	Tallarines Napolitana	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:							Sopa Casera de Ave	Información nutricional:						
Segundo Plato	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 Patata	675 kcal. 13,8% prot.						
Guarnición	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.						
Postre	Fruta Variada	34,5% lip.	Postre Lácteo	27,8% lip.	Fruta Variada	35,8% lip.							Postre Lácteo	49,2% lip.						
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera								Verdura y Pollo							

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente

<b>SEMANA 1</b>		<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>1 JUEVES</b>	<b>2 VIERNES</b>	<b>3</b>
Primer Plato					Crema de Puerros	Paella Valenciana	
Segundo Plato				FESTIVO	Pollo en Pepitoria	Merluza en Salsa Verde	
Guarnición					Patatas Fritas	Guisantes al Ajillo	
Postre					Postre Lácteo	Fruta Variada	
Cena Sugerida:					Sopa y Huevo	Verdura y Lomo	
<b>SEMANA 2</b>		<b>LUNES</b>	<b>6 MARTES</b>	<b>7 MIERCOLES</b>	<b>8 JUEVES</b>	<b>9 VIERNES</b>	<b>10</b>
Primer Plato	Espirales a la Carbonara	Patatas Estofadas		Crema de Calabaza		Arroz a la Boloñesa	
Segundo Plato	Tortilla de Atún	Lomo a la Plancha		Merluza Enharinada	DÍA NO LECTIVO	Jamonicitos de Pollo	
Guarnición	Ens. de Lechuga y Zanahoria	Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Panadera		Menestra de Verduras	
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo		Fruta Variada		Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera	Sopa y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Huevo	
<b>SEMANA 3</b>		<b>LUNES</b>	<b>13 MARTES</b>	<b>14 MIERCOLES</b>	<b>15 JUEVES</b>	<b>16 VIERNES</b>	<b>17</b>
Primer Plato	Arroz a la Milanesa	Sopa de Cocido		Fideua Alicantina		Lentejas a la Madrileña	
Segundo Plato	Abadejo en Salsa	Cocido Completo		Albóndigas Estofadas		Tortilla Española	
Guarnición	Zanahoria Baby			Jardinera		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo		Fruta Variada		Fruta Variada	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera	
<b>SEMANA 4</b>		<b>LUNES</b>	<b>20 MARTES</b>	<b>21 MIERCOLES</b>	<b>22 JUEVES</b>	<b>23 VIERNES</b>	<b>24</b>
Primer Plato	Arroz con Salsa de Tomate	Sopa de Picadillo		Judías Pintas con Arroz		Macarrones Gratinaos	
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	Cazón a la Andaluza		Pollo al Ajillo		Ternera en Salsa	
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	Ens de Lechuga y Maíz		Ensalada de Lechuga		Zanahoria Baby	
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	
<b>SEMANA 5</b>		<b>LUNES</b>	<b>27 MARTES</b>	<b>28 MIERCOLES</b>	<b>29 JUEVES</b>	<b>30 VIERNES</b>	
Primer Plato	Tallarines Napolitana	Lentejas Guisadas		Arroz con Salchichas		Sopa Casera de Ave	
Segundo Plato	Cinta de Lomo Adobada	Pollo al Chilindrón		Merluza a la Vasca		Tortilla de Patata	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Verduritas Salteadas		Guisantes Rehogados		Ensalada Mixta	
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo		Fruta Variada		Postre Lácteo	
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

Todos los días el menú irá acompañado de pan y agua

Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente