



# Colegio Ntra. Sñra. De la Vega

Mayores



Octubre 2017

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primeros Platos	Arroz con Tomate Panache de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Fideos Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Espirales Napolitana Escalibada	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Ensaladilla Rusa	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zan y Pue Menestra de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Chuleta de Sajonia Croquetas de Bacalao	676 kcal. 18,0% prot.	Varitas de Pescado Magro al Ajillo	752 kcal. 12,5% prot.	Pollo en Salsa Abadejo a la Coruñesa	708 kcal. 14,8% prot.	Merluza al Horno Roti de Pavo	679 kcal. 24,6% prot.	Tortilla de Patatas Cazón al Pimentón	741 kcal. 10,8% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	41,6% H.C.	Guisantes y Zanahoria	55,7% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	42,3% H.C.	Arroz Pilaf	36,4% H.C.
Postre	Fruta Variada	26,9% lip.	Postre Lácteo o Fruta	46,0% lip.	Fruta Variada	28,8% lip.	Postre Lácteo o Fruta	32,9% lip.	Fruta Variada	52,1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado	
SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primeros Platos	Espaguetis con Queso Coliflor Gratinada	Información nutricional:	Arroz al Horno Duo de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Viudas Espinacas a la Catalana	Información nutricional:				
Segundos Platos	Lomo a la Plancha Salmón al Eneldo	741 kcal. 19,6% prot.	Hamburguesa a la Plancha Abadejo a la Guipuzcoana	683 kcal. 17,8% prot.	Huevos Villaroy Calamares en Salsa	617 kcal. 20,2% prot.	FESTIVO		DÍA NO LECTIVO	
Guarnición	Verduritas	49,7% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	47,2% H.C.	Zanahoria a las Finas Hierbas	50,0% H.C.				
Postre	Fruta Variada	30,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	35,1% lip.	Fruta Variada	29,5% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo					
SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primeros Platos	Paella Valenciana Brócoli con Bacon	Información nutricional:	Patatas con Carne Berenjena al Horno	Información nutricional:	Crema de Puerros Calabacín al Queso	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo Parrillada de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Lacon al Horno Marrajo a la Plancha	684 kcal. 18,8% prot.	Croquetas de Jamón Bacalao Encebollado	694 kcal. 13,5% prot.	Pollo Asado a la Miel Merluza Rebozada	623 kcal. 15,2% prot.	Cocido Completo Bacalao en Salsa	880 kcal. 21,1% prot.	Merluza a la Vasca Pollo a la Plancha	795 kcal. 18,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	51,3% H.C.	Ensalada Verde	49,9% H.C.	Patatas Fritas	41,2% H.C.		39,9% H.C.	Guisantes Salteados	49,9% H.C.
Postre	Fruta Variada	29,7% lip.	Postre Lácteo o Fruta	36,4% lip.	Fruta Variada	43,2% lip.	Postre Lácteo o Fruta	39,0% lip.	Fruta Variada	31,8% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera	
SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primeros Platos	Arroz Tres Delicias Banda de la Huerta	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña Lombarda con Manzana	Información nutricional:	Crema de Calabacín Alcachofas con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Judías Verdes Rehogadas	Información nutricional:	Espaguetis con Tomate Acelgas al Vapor	Información nutricional:
Segundos Platos	Lomo en Salsa Palometa Rebozada	681 kcal. 19,4% prot.	Ragout de Pavo Merluza a la Plancha	746 kcal. 24,5% prot.	Tortilla Española Carne Guisada	748 kcal. 10,1% prot.	Albóndigas con Tomate Atún a la Nata	635 kcal. 25,4% prot.	Merluza a la Romana Tortilla de Bonito	839 kcal. 14,5% prot.
Guarnición	Verduritas Dado	58,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	49,4% H.C.	Arroz al Horno	42,0% H.C.	Jardinera de Verduras	41,6% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	44,9% H.C.
Postre	Fruta Variada	22,1% lip.	Postre Lácteo o Fruta	26,0% lip.	Fruta Variada	47,4% lip.	Postre Lácteo o Fruta	32,8% lip.	Fruta Variada	40,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES			
Primeros Platos	Macarrones con Atún Hervido de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido Ropollo al Ajo Arriero	Información nutricional:						
Segundos Platos	Huevos Villaroy Marrajo en Salsa Verde	779 kcal. 15,3% prot.	Cocido Completo Cazon Adobado	880 kcal. 21,1% prot.						
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	49,5% H.C.		39,9% H.C.						
Postre	Fruta Variada	35,0% lip.	Postre Lácteo o Fruta	39,0% lip.						
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado							

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



Octubre 2017

SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			SEMANA 5		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	LUNES	MARTES	MIERCOLES
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	Espirales Napolitana	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zan y Pue	Información nutricional:				
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	519 kcal. 17,3% prot.	Varitas de Pescado	601 kcal. 11,2% prot.	Pollo en Salsa	556 kcal. 15,0% prot.	Merluza al Horno	554 kcal. 13,7% prot.	Tortilla de Patatas	610 kcal. 15,7% prot.				
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	55,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	36,2% H.C.	Guisantes y Zanahoria	55,0% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	40,9% H.C.	Arroz Pilaf	34,4% H.C.				
Postre	Fruta Variada	26,5% lip.	Postre Lácteo	52,8% lip.	Fruta Variada	29,3% lip.	Postre Lácteo	45,4% lip.	Fruta Variada	49,4% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado					
Primer Plato	Espaguetis con Queso	Información nutricional:	Arroz al Horno	Información nutricional:	Lentejas Viudas	Información nutricional:								
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	582 kcal. 19,0% prot.	Hamburguesa a la Plancha	577 kcal. 16,3% prot.	Huevos Villaroy	442 kcal. 20,0% prot.	FESTIVO		DÍA NO LECTIVO					
Guarnición	Verduras	50,3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	50,2% H.C.	Zanahoria a las Finas Hierbas	40,6% H.C.								
Postre	Fruta Variada	30,3% lip.	Postre Lácteo	33,6% lip.	Fruta Variada	39,2% lip.								
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo									
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Patatas con Carne	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:				
Segundo Plato	Lacon al Horno	533 kcal. 18,1% prot.	Croquetas de Jamón	580 kcal. 19,9% prot.	Pollo Asado a la Miel	477 kcal. 13,3% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Merluza a la Vasca	618 kcal. 18,2% prot.				
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	51,3% H.C.	Ensalada Verde	46,1% H.C.	Patatas Fritas	41,0% H.C.			Guisantes Salteados	49,1% H.C.				
Postre	Fruta Variada	30,4% lip.	Postre Lácteo	33,9% lip.	Fruta Variada	45,4% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.	Fruta Variada	32,6% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Ternera					
Primer Plato	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Espaguetis con Tomate	Información nutricional:				
Segundo Plato	Lomo en Salsa	537 kcal. 18,6% prot.	Ragout de Pavo	540 kcal. 22,5% prot.	Tortilla Española	551 kcal. 18,2% prot.	Albóndigas con Tomate	453 kcal. 23,7% prot.	Merluza a la Romana	577 kcal. 12,3% prot.				
Guarnición	Verduras Dado	59,0% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	50,5% H.C.	Arroz al Horno	40,0% H.C.	Jardinera de Verduras	44,8% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	39,2% H.C.				
Postre	Fruta Variada	22,3% lip.	Postre Lácteo	26,9% lip.	Fruta Variada	41,4% lip.	Postre Lácteo	31,4% lip.	Fruta Variada	48,2% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo					
Primer Plato	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:										
Segundo Plato	Huevos Villaroy	461 kcal. 17,9% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.										
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	27,3% H.C.		47,6% H.C.										
Postre	Fruta Variada	54,6% lip.	Postre Lácteo	32,7% lip.										
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado											

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

## Menú Especial - 2 años



Octubre 2017

<b>SEMANA 1</b>		<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
Primer Plato	Arroz con Tomate	Sopa de Fideos	Espirales Napolitana	Judías Blancas Estofadas	Crema de Acelgas, Zan y Pue						
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	Varitas de Pescado	Pollo en Salsa	Merluza al Horno	Tortilla de Patatas						
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	Ens de Lechuga y Maíz	Guisantes y Zanahoria	Ens de Lechuga y Cebolla	Arroz Pilaf						
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada						
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado						
<b>SEMANA 2</b>		<b>LUNES</b>	<b>9</b>	<b>MARTES</b>	<b>10</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
Primer Plato	Espaguetis con Queso	Arroz al Horno	Lentejas Viudas								
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Hamburguesa a la Plancha	Huevos Villaroy	FESTIVO	DÍA NO LECTIVO						
Guarnición	Verduritas	Ens de Lechuga y Zanahoria	Zanahoria a las Finas Hierbas								
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada								
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pollo								
<b>SEMANA 3</b>		<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JUEVES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
Primer Plato	Paella Valenciana	Patatas con Carne	Crema de Puerros	Sopa de Cocido	Macarrones con Chorizo						
Segundo Plato	Lacon al Horno	Croquetas de Jamón	Pollo Asado a la Miel	Cocido Completo	Merluza a la Vasca						
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Ensalada Verde	Patatas Fritas								
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada						
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo	Sopa y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Ternera						
<b>SEMANA 4</b>		<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
Primer Plato	Arroz Tres Delicias	Lentejas a la Madrileña	Crema de Calabacín	Sopa de Picadillo	Espaguetis con Tomate						
Segundo Plato	Lomo en Salsa	Ragout de Pavo	Tortilla Española	Albóndigas con Tomate	Merluza a la Romana						
Guarnición	Verduritas Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Arroz al Horno	Jardinera de Verduras	Ens de Lechuga y Cebolla						
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada	Postre Lácteo	Fruta Variada						
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Lomo	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo						
<b>SEMANA 5</b>		<b>LUNES</b>	<b>30</b>	<b>MARTES</b>	<b>31</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>			
Primer Plato	Macarrones con Atún	Sopa de Cocido									
Segundo Plato	Huevos Villaroy	Cocido Completo									
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate										
Postre	Fruta Variada	Postre Lácteo									
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera	Verdura y Pescado									

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