N.ª S.ª DE LA VEGA Bilingual School

Mes de Noviembre de 2026

vorare

MONDAY 2

FESTIVO

TUESDAY 3

Macarrones al Ajillo
Menestra con jamón
Huevos villaroy
Salmón al horno
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 4

Crema de brócoli
Espinacas rehogadas
Hamburguesa a la Plancha
Gallineta al limón
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

THURSDAY 5

Judías blancas ECO guisadas
Guisantes al ajillo
Ragout de pollo
Palometa al horno
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 6

Arroz con pollo
Quinoa con verduras
Merluza en salsa verde
Lomo a la plancha
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pavo

MONDAY 9

Lentejas guisadas con verduras
Calabacín salteado
Salmón con salsa de limón
Escalopines a la plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan Integral
607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 10

Tallarines con chorizo
Panaché de verduras
Tortilla francesa
Filete de pollo a la plancha
Ens. Lech. Zanah. cebolla y aceit
Fruta Temporada, Pan y Agua
726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

WEDNESDAY 11

Crema hortelana
Pisto manchego
Magro de cerdo a la riojana
Tilapia al horno
Patatas asadas
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua
559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

THURSDAY 12

Arroz con tomate
Habitas salteadas
Merluza rebozada
Lomo a la plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Lebumbre y Pollo

FRIDAY 13

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO Completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan Integral
554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 16

Coditos con tomate
Parrillada de verduras
Tortilla de queso
Limanda al horno
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada, Pan Integral
648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 17

Judías verdes con pimentón
Crema de zanahorias
Bonito guisado con tomate
Contramuslo de pollo plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

WEDNESDAY 18

Crema de coliflor
Salteado campestre
Estofado de pavo
Bacalao al horno
Ens de Lechuga y Remolacha
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua
854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Arroz y Pescado

THURSDAY 19

Arroz a la boloñesa
Lombarda con manzana
Abadejo en salsa
Lomo a la plancha
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

FRIDAY 20

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan Integral
763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 23

Macarrones carbonara
Acelgas cacereñas
Merluza al horno
Hamburguesa a la plancha
Zanah.,boniato,calabacín
Fruta Temporada, Pan Integral
771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Patata y Cerdo

TUESDAY 24

Brócoli al ajo
Crema de boniato
jamoncitos de pollo al ajillo
Abadejo en salsa
Patatas al Vapor
Fruta Temporada, Pan y Agua
591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 25

Judías blancas ECO guisadas
Trío de verduras
Tortilla de Calabacín
Rape al horno
Ens. Lechuga y zanahoria
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua
816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 26

Sopa cocido fideo integral
Repollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 27

Arroz con magro
Judías verdes con patatas
Abadejo rebozado
Filete de pollo a la plancha
Ens. Lech.,maíz, aceituna
Fruta Temporada, Pan Integral
637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 30

Crema de verduras
Espinacas rehogadas
Albóndigas horno c/tomate natur
Palometa a la plancha
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan Integral
726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

Secundaria y Primaria

Swiss Certified ISO 9001