



Greenwich School

2º Ciclo y 2 años



Septiembre 2019

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato	Tiburones Pomodoro	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Garbanzos con Jamón	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:
Segundo Plato	Filete Ruso	577 kcal. 19.7% prot.	Tortilla de Patata	561 kcal. 14.0% prot.	Cinta de Lomo en su Jugo	480 kcal. 25.3% prot.	Olla de Pollo	588 kcal. 16.6% prot.	Delicias de Pescado	485 kcal. 8.9% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	49.2% H.C.	Ensalada de Tomate	37.3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	42.9% H.C.	Duo de Verduras	62.3% H.C.	Patatas al Vapor	47.0% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	48.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	43.9% lip.
Merienda	Fruta y Leche		Bocadillo Variado y Leche		Bocadillo Variado y Zumo		Bocadillo Variado y Leche		Galletas y Leche	
Cena Sugerida:										

SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	493 kcal. 16.3% prot.	Lenguado a la Riojana	448 kcal. 15.7% prot.	Ragout de Pavo	579 kcal. 16.6% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	594 kcal. 19.0% prot.	Merluza a la Romana	657 kcal. 11.8% prot.
Guarnición	Menestra Rehogada	40.9% H.C.	Patatas Fritas	28.7% H.C.	Verduritas Dado	60.6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43.1% H.C.	Arroz Pilaf	38.9% H.C.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	42.6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	55.1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	49.3% lip.
Merienda	Fruta y Leche		Bocadillo Variado y Leche		Bocadillo Variado y Zumo		Bocadillo Variado y Leche		Galletas y Leche	
Cena Sugerida:										

SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Espirales con Verduras	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	467 kcal. 16.7% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19.7% prot.	Lenguado a la Molinera	458 kcal. 23.9% prot.	Magro a la Jardinera	515 kcal. 16.6% prot.	Huevos a la Villaroy	522 kcal. 14.3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	54.1% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	32.7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46.3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	43.8% lip.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	29.2% lip.	Bocadillo Variado y Leche		Bocadillo Variado y Zumo		Bocadillo Variado y Leche		Galletas y Leche	
Merienda	Fruta y Leche									
Cena Sugerida:										

SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	564 kcal. 18.4% prot.	Escalope de Pollo	445 kcal. 17.4% prot.	Albóndigas a la Cazuela	475 kcal. 17.2% prot.	Buñuelos de Bacalao	527 kcal. 19.1% prot.	Tortilla de Queso	512 kcal. 19.1% prot.
Guarnición	Verduritas Salteadas	50.7% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	38.5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41.2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31.3% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36.2% lip.
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	30.7% lip.	Bocadillo Variado y Leche		Bocadillo Variado y Zumo		Bocadillo Variado y Leche		Galletas y Leche	
Merienda	Fruta y Leche									
Cena Sugerida:										

SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Sopa de Estrellas	Información nutricional:				
Segundo Plato	Ternera Estofada	496 kcal. 22.0% prot.				
Guarnición	Duo de Verduras	49.7% H.C.				
Postre	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27.9% lip.				
Merienda	Fruta y Leche					
Cena Sugerida:						