


# COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ DE COMEDOR DE ED. INFANTIL – MONTH APRIL 2024

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
<p>Crema de calabacín, patata y quesito</p> <p><b>Courgette, potato and cheese soup</b> (contiene leche. Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahorias salteadas</p> <p><b>Andalucian hake with carrots</b> (Contiene pescado y gluten)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">486Kcal 14g P 19g L 62g HC</p>	<p>Arroz murciano</p> <p><b>Murcian rice</b> <i>con magro y verduras</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Omelette with lettuce and sweetcorn</b> (Contiene huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">471 Kcal 22g P 21g Lip 42g HC</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p><b>Green beans with tomato</b></p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas</p> <p><b>Meatballs with mashed potato</b> (puede contener huevo, soja, gluten y sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">486Kcal 14g P 19g L 62g HC</p>	<p>Espirales a la carbonara</p> <p><b>Pasta carbonara</b> (Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p><b>Orange chicken</b></p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">480Kcal 14g P 17 g L 65g HC</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p><b>Lentils with chorizo</b> (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Grilled hake with lettuce and tomato</b> (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">482Kcal 16g P 19g L 50g HC</p>
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
<p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p><b>Spaghetti with cheese and tomato sauce</b> (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Omelette with salad and sweetcorn</b> (Contiene huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">488Kcal 15g P 21g L 56g HC</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p><b>White beans with vegetables</b> (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Baked hake with salad</b> (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">482Kcal 16g P 19g L 50g HC</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p><b>Carrot and pumpkin soup</b></p> <p>Lomo al ajillo con patatas</p> <p><b>Garlic pork with potatoes</b> (puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">488Kcal 15g P 15g L 69g HC</p>	<p>Arroz con tomate y salchichas</p> <p><b>Rice with tomato and sausages</b></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p><b>Hake in green sauce with peas</b> (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">480Kcal 17g P 17 g L 62g HC</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p><b>Cocido soup</b> (Contiene gluten, puede contener huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p><b>Complete cocido</b> (Contiene soja, puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">483Kcal 21g P 17g L 60g HC</p>
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
<p>Lentejas con arroz</p> <p><b>Lentils with rice</b></p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><b>Grilled hake with salad</b> (contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">489Kcal 15 g P 20g L 59g HC</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p><b>Green beans with ham</b></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p><b>Spanish omelette with lettuce and tomato</b> (contienen huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">501Kcal 19g P 20g L 61g HC</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p><b>Pasta bolognese</b> (Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</p> <p>Merluza en salsa con jardinera de verduras</p> <p><b>Hake in sauce with vegetables</b> (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">478Kcal 17g P 19g L 52g HC</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín</p> <p><b>Carrot and courgette soup</b></p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y tomate</p> <p><b>Burger with chips and tomato</b> (puede contener huevo, soja, gluten y sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="font-size: small;">499Kcal 19g P 21g L 64g HC</p>	<p style="color: red;"><b>JORNADA VALENCIANA</b></p> <p><i>Paella a banda de calamares y gambas</i></p> <p><b>Squid and prawn paella</b> (Contiene crustáceos y moluscos, puede contener pescado)</p> <p><i>Pollo asado con ensalada</i></p> <p><b>Roast chicken with salad</b></p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p style="font-size: small;">490Kcal 21g P 19g L 52g HC</p>
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
<p>Puré de verduras</p> <p><b>Vegetable purée</b> (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza al horno con patatas</p>	<p>Tallarines con tomate y queso</p> <p><b>Spaghetti with tomato and cheese</b> (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p><b>Beans with vegetables</b> (Puede contener sulfitos)</p> <p>Lomo asado con champiñones salteados</p>	<p>Arroz con verduras y bacon</p> <p><b>Rice with vegetables and bacon</b></p>	<p>Sopa de cocido</p> <p><b>Cocido soup</b> (Contiene gluten, puede contener huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p><b>Complete cocido</b> (Contiene soja, puede contener sulfitos)</p>

## COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ DE COMEDOR DE ED. INFANTIL – MONTH APRIL 2024

<p><b>Baked hake with potatoes</b> (Contiene pescado, puede cont. sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <b>Ham omelette with salad</b> (Contiene huevo) Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p>	<p><b>Roast pork with mushrooms</b> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Merluza al limón con ensalada de lechuga y zanahoria <b>Hake with lemon and salad</b> (contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p>
686 Kcal 28 g P 28 g L 80 g HC	503Kcal 16g P 21g L 56g HC	477Kcal 22g P 19g L 53g HC	475Kcal 20 g P 17g L 59g HC	483Kcal 21g P 17g L 60g HC
<b>MONDAY 29</b>	<b>MONDAY 30</b>			
<p>Lentejas con arroz <b>Lentils with rice</b> (Puede contener sulfitos) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Omelette with lettuce and sweetcorn</b> (Contiene huevo) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Crema Vichy <b>Pumpkin, carrot and onion soup</b> (de calabaza, zanahoria y cebolla) Merluza en su jugo con patatas <b>Hake in sauce with potatoes</b> (contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p>			
497Kcal 18g P 20g L 61g HC	482 Kcal 17g P 21g L 50g HC			

# COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ DE COMEDOR DE ED. INFANTIL – MONTH APRIL 2024

## DINNER

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Pasta con verduras Pavo a la plancha Pan, agua y yogur	Sopa de fideos Corvina /dorada a la plancha Pan, agua y macedonia de fruta	Ensalada Berenjena rellena Pan, agua y yogur	Dips de verduras Pastel de pescado Pan, agua y fruta	Ensalada Tortilla de patatas Pan, agua y fruta
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Consomé Hojaldre casero Agua y batido natural	Patatas al horno Pollo en salsa Pan, agua y fruta	Pasta con verduras Huevo revuelto Pan, agua y yogur	Verduras al wok Rollito york y queso Pan, agua y yogur	Ensalada Bocatin de tomate y queso tierno Agua y fruta
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Puré de verduras Pollo a la plancha Pan, agua y yogur	Sopa de quinoa Lenguado / gallo al horno Pan, agua y fruta	Ensalada mixta Lomo plancha Pan, agua y fruta	Arroz blanco Chopitos en salsa Pan, agua y yogur	Ensalada variada Tortilla de jamón Agua y fruta
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Verduras salteadas Pavo al ajillo Pan, agua y yogur	Arroz blanco Chipirones rellenos Pan, agua y fruta	Sopa de quinoa Pescadito frito Pan, agua y yogur	Pisto Huevo escalfado Pan, agua y fruta	Ensalada Empanadillas caseras Pan, agua y fruta
MONDAY 29	MONDAY 30			
Consomé Pizza casera Agua y yfruta	Pasta con verduras Cinta de lomo Pan, agua y macedonia de fruta			