

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>Courgette, potato and cheese soup (contiene leche. Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahorias salteadas</p> <p>Andalucian hake with carrots (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>Murcian rice <i>con magro y verduras</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Omelette with lettuce and sweetcorn (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>Green beans with tomato</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas</p> <p>Meatballs with mashed potato (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>Pasta carbonara (Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Orange chicken</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>Lentils with chorizo (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Grilled hake with lettuce and tomato (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>Spaghetti with cheese and tomato sauce (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Omelette with salad and sweetcorn (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>White beans with vegetables (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Baked hake with salad (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>Carrot and pumpkin soup</p> <p>Lomo al ajillo con patatas</p> <p>Garlic pork with potatoes (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>Rice with tomato and sausages</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Hake in green sauce with peas (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>Cocido soup (Contiene gluten, puede contener huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Complete cocido (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>Lentils with rice</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Grilled hake with salad (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>Green beans with ham</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Spanish omelette with lettuce and tomato (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>Pasta bolognese (Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</p> <p>Merluza en salsa con jardinera de verduras</p> <p>Hake in sauce with vegetables (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>Carrot and courgette soup</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y tomate</p> <p>Burger with chips and tomato (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;">JORNADA VALENCIANA</p> <p><i>Paella a banda de calamares y gambas</i></p> <p>Squid and prawn paella (Contiene crustáceos y moluscos, puede contener pescado)</p> <p><i>Pollo asado con ensalada</i></p> <p>Roast chicken with salad</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>Vegetable purée (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza al horno con patatas</p>	<p>Tallarines con tomate y queso</p> <p>Spaghetti with tomato and cheese (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Beans with vegetables (Puede contener sulfitos)</p> <p>Lomo asado con champiñones salteados</p>	<p>Arroz con verduras y bacon</p> <p>Rice with vegetables and bacon</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido soup (Contiene gluten, puede contener huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Complete cocido (Contiene soja, puede contener sulfitos)</p>

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

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

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			