

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

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
NO LECTIVO	<p>Arroz murciano <b>Murcian rice</b> <i>con magro y verduras</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Omelette with salad</b> <small>(Contiene huevo,, puede cont. sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>706Kcal 23 g P 27g L 88g HC</small></p>	<p>Judías verdes con tomate <b>Green beans with tomato</b></p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas <b>Meatballs with mashed potato</b> <small>(puede contener huevo, soja, gluten y sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>702Kcal 26 g P 27g L 84g HC</small></p>	<p>Espirales a la carbonara <b>Pasta carbonara</b> <small>(Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</small></p> <p>Pollo a la naranja <b>Orange chicken</b> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>710Kcal 26g P 21g L 101g HC</small></p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo <b>Lentils with chorizo</b> <small>(Puede contener sulfitos)</small></p> <p>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate <b>Battered cod with lettuce and tomato</b> <small>(Contiene pescad y gluten, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>706 Kcal 31g P 27 g L 80g HC</small></p>
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
<p>Espaguetis con salsa de tomate y atún <b>Spaghetti with tomato sauce and tuna</b> <small>(Contiene gluten y pescado, puede contener huevo)</small></p> <p>Huevos villaroy con ensalada de lechuga y maíz <b>Deep fried eggs with salad</b> <small>(Contiene leche y gluten, puede cont. sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>727Kcal 26g P 25g L 96g HC</small></p>	<p>Alubias blancas con verduras <b>White beans with vegetables</b> <small>(Puede contener sulfitos)</small></p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate <b>Baked hake with lettuce and tomato</b> <small>(Contiene pescado, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>706Kcal 23 g P 27g L 88g HC</small></p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza <b>Carrot and pumpkin soup</b></p> <p>Lomo al ajillo con patatas <b>Garlic pork with potatoes</b> <small>(puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>702Kcal 26 g P 27g L 84g HC</small></p>	<p>Arroz con tomate y salchichas <b>Rice with tomato and sausage</b></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes <b>Hake in green sauce with peas</b> <small>(Contiene pescado)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>710Kcal 26g P 21g L 101g HC</small></p>	<p>Sopa de cocido <b>Cocido soup</b> <small>(Contiene gluten, puede contener huevo)</small></p> <p>Cocido completo <b>Complete cocido</b> <small>(Contiene soja, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>706 Kcal 31g P 27 g L 80g HC</small></p>
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
<p>Lentejas con arroz <b>Lentils with rice</b></p> <p>Bacalao a la andaluza con pisto <b>Andalucian cod with ratatouille</b> <small>(contiene pescado y gluten)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>703Kcal 27g P 29g L 73g HC</small></p>	<p>Judías verdes con jamón <b>Green beans with ham</b></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate <b>Spanish omelette with lettuce and tomato</b> <small>(contienen huevo, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>716 Kcal 26g P 24g L 96g HC</small></p>	<p>Macarrones boloñesa <b>Pasta bolognese</b> <small>(Contiene gluten, puede contener huevo)</small></p> <p>Merluza en salsa con jardinera de verduras <b>Hake in vegetable sauce</b> <small>(Contiene pescado)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>697 Kcal 36 g P 26 g L 75 g HC</small></p>	<p>Crema de zanahoria y calabacin <b>Carrot and pumpkin soup</b></p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y tomate <b>Grilled burger with chips and tomato</b> <small>(puede contener huevo, soja, gluten y sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>719 Kcal 29g P 27g L 86g HC</small></p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADA VALENCIANA</p> <p><i>Paella a banda de calamares y gambas</i></p> <p><b>Squid and prawn paella</b> <small>(Contiene crustáceos y moluscos, puede contener pescado)</small></p> <p><i>Pollo asado con ensalada</i> <b>Roast chicken with salad</b> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>697 Kcal 36 g P 26 g L 75 g HC</small></p>
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
<p>Puré de verduras <b>Vegetable purée</b> <small>(Puede contener sulfitos)</small></p> <p>Delicias de pescado con patatas <b>Fish fingers with potatoes</b> <small>(Contiene pescado y gluten, puede cont. sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Tallarines con tomate, chorizo y queso <b>Spaghetti with tomato, chorizo and cheese</b> <small>(Contiene gluten, puede contener huevo)</small></p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <b>Ham omelette with salad</b></p>	<p>Alubias pintas con verduras <b>Beans with vegetables</b> <small>(Puede contener sulfitos)</small></p> <p>Lomo asado con champiñones salteados <b>Roast pork with mushrooms</b> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Arroz con verduras y bacon <b>Rice with vegetables and bacon</b></p> <p>Merluza al limón con ensalada de lechuga y zanahoria <b>Lemon hake with salad</b> <small>(contiene pescado, puede contener sulfitos)</small></p>	<p>Sopa de cocido <b>Cocido soup</b> <small>(Contiene gluten, puede contener huevo)</small></p> <p>Cocido completo <b>Complete cocido</b> <small>(Contiene soja, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p>

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

	(Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo		Pan (Contiene gluten), agua y fruta	
686 Kcal 28 g P 28 g L 80 g HC	727Kcal 27g P 29g L 86g HC	713 Kcal 36g P 33g L 75 g HC	704Kcal 27g P 25g L 89g HC	706 Kcal 31g P 27 g L 80g HC
<b>MONDAY 29</b>	<b>MONDAY 30</b>			
Lentejas con arroz <b>Lentils with rice</b> (Puede contener sulfitos) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Omelette with salad</b> (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Crema Vichy <b>Pumpkin, carrot and onion                  soup</b> (de calabaza, zanahoria y cebolla) Bacalao a la andaluza con patatas <b>Andalucian cod with                  potatoes</b> (contiene pescado y gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo			
728 Kcal 30g P 27g L 89 g HC	735 Kcal 43g P 29g L 76 g HC			



COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ DE COMEDOR– MONTH APRIL 2024

# DINNER

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
<b>NO LECTIVO</b>	Sopa de fideos integrales Corvina /dorada a la plancha Pan, agua y macedonia de fruta	Ensalada Berenjena rellena Pan integral, agua y lácteo	Dips de verduras Pastel de pescado Pan integral, agua y fruta	Ensalada Tortilla de patatas Pan integral, 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 integral, agua y fruta	Pasta integral con verduras Huevo revuelto Pan, agua y lácteo	Verduras al wok Rollito york y queso Pan integral, agua y lácteo	Ensalada de tomate Bocata integral de anchoas y queso tierno Agua y fruta
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Puré de verduras Pollo a la plancha Pan integral, agua y lácteo	Sopa de quinoa Lenguado / gallo al horno Pan integral, agua y fruta	Ensalada mixta Lomo plancha con pimientos Pan integral, agua y fruta	Arroz blanco Chopitos rellenos Pan integral, agua y lácteo	Ensalada variada Tortilla de jamón Pan integral, Agua y fruta
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Verduras salteadas Pavo al ajillo Pan integral, agua y lácteo	Arroz integral al ajillo Chipirones rellenos Pan integral, agua y fruta	Sopa de quinoa Pescadito frito Pan integral, agua y lácteo	Pisto Huevo escalfado Pan integral, agua y fruta	Ensalada Empanadillas caseras Pan integral, agua y fruta
MONDAY 29	MONDAY 30			
Consomé Pizza casera Agua y fruta	Pasta integral con verduras Cinta de lomo Pan integral, agua y macedonia de fruta			