

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



		WEDNESDAY 1	THURSDAY 2	FRIDAY 3
FESTIVO VALDEMORO		FESTIVO NACIONAL	FESTIVO CAM	NO LECTIVO
MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
	Crema de zanahoria y calabacín Carrot and courgette soup Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Spanish omelette with salad (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>714 Kcal 29g P 26g L 87g HC</i>	Macarrones boloñesa Pasta bolognese (Contiene gluten, puede contener huevo) Merluza al horno con verduras Baked hake with vegetables (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>696 Kcal 24g P 25g L 80g HC</i>	Judías verdes con tomate Green beans with tomato Lomo a la naranja con puré de patatas Orange pork with mashed potato (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>708 Kcal 25g P 25g L 91g HC</i>	Sopa de cocido Cocido soup (Contiene gluten, puede contener huevo) Cocido completo Complete cocido (Contiene soja, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>699 Kcal 36g P 36g L 57 g HC</i>
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
Lentejas con arroz Lentils with rice Bacalao andaluz con ensalada de lechuga y tomate Andalucian cod with salad (Contiene pescado y gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>718 Kcal 29g P 26g L 88g HC</i>	Tallarines con tomate y chorizo Spaghetti with tomato and chorizo (Contiene gluten, puede contener huevo) Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Ham omelette with salad (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>716 Kcal 24g P 25g L 85g HC</i>	Crema Vichy de zanahoria y calabaza Carrot and pumpkin soup Hamburguesa de ternera con patatas y tomate Beef burger with potatoes and tomato (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>708 Kcal 25g P 27g L 81g HC</i>	Arroz con verduras y pollo Rice with vegetables and chicken Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Baked hake with salad and corn (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>722 Kcal 34g P 35g L 67 g HC</i>	JORNADA GALLEGA Caldo gallego <i>Galician soup</i> Lacón a la gallega con cachelos <i>Galician pork with potatoes</i> (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>714 Kcal 29g P 26g L 87g HC</i>
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Pasta de verduras con tomate y atún Pasta with tomato and tuna (Contiene gluten y pescado, puede cont. huevo) Huevos villaroy con ensalada de lechuga y tomate Deep fried eggs with salad (Contiene huevo, leche y gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>716 Kcal 27g P 27g L 85g HC</i>	Patatas riojana Potato stew (Puede contener sulfitos) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria Battered hake with salad (Contiene pescado y gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>722 Kcal 28g P 28g L 86g HC</i>	Crema de calabacín, patata y queso Courgette, potato and cheese soup (Contiene leche, puede contener sulfitos) Lomo encebollado con champiñones Pork with onions and mushrooms Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>703 Kcal 28g P 27g L 79g HC</i>	Sopa de cocido Cocido soup (Contiene gluten, puede contener huevo) Cocido completo Complete cocido (Contiene soja, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta <i>695 Kcal 35g P 36g L 57 g HC</i>	Arroz con verduras y salchichas Rice with vegetables and sausages Merluza en salsa con guisantes Hake in sauce with peas (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo <i>731 Kcal 36g P 35g L 67 g HC</i>
MONDAY 20	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31

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

<p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables <small>(Puede contener sulfitos)</small> Bacalao con ensalada de lechuga y tomate Cod with salad <small>(Contiene pescado y gluten, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>715 Kcal 27g P 26g L 87g HC</small></p>	<p>Judías verdes con zanahorias Green beans with carrots Pollo al ajillo con patatas Garlic chicken with potatoes <small>(puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>713 Kcal 28g P 27g L 86g HC</small></p>	<p>Espaguetis carbonara Spaghetti carbonara <small>(Contiene gluten y leche, puede contener huevo y soja)</small> Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Omelette with salad <small>(Contiene huevo, puede contener sulfitos)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>723 Kcal 28g P 27g L 84g HC</small></p>	<p>Crema de patata y puerro Potato and leek soup <small>(Puede contener sulfitos)</small> Albóndigas en salsa con jardinera de verduras Meatballs in sauce with vegetables <small>(Contiene gluten, puede contener huevo, soja)</small> Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p style="text-align: center;"><small>717 Kcal 30g P 34g L 72g HC</small></p>	<p>Arroz murciano <i>De verduras y magro</i> Vegetable and pork rice Merluza a la andaluza con pisto Andalucian hake with ratatouille <small>(contiene pescado y gluten)</small> Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p> <p style="text-align: center;"><small>725 Kcal 27g P 28g L 85g HC</small></p>
---	---	---	---	---



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

DINNER



		WEDNESDAY 1	THURSDAY 2	FRIDAY 3
		FESTIVO NACIONAL	FESTIVO CAM	NO LECTIVO
MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
FESTIVO VALDEMORO	Arroz integral con verduras Pollo plancha Pan, agua y fruta	Ensalada Chipirones plancha Pan integral, agua y yogur con fruta	Quinoa con verduras Huevo revuelto Pan integral, agua y fruta	Ensalada completa Gallo / lenguado a la plancha Pan integral, agua y fruta
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
Arroz con verduras Rollito de pavo y queso Pan integral, agua y fruta	Patatas al horno Dorada /corvina asada Pan integral, agua y macedonia de fruta	Dips de verduras Bocata integral de queso tierno y anchoas Agua y macedonia de fruta	Pasta integral con tomate Huevo a la plancha Pan, agua y yogur	Vegetales gratinados Pescadito al horno Pan integral, agua y fruta
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Verduras al wok Nuggets de pavo Pan integral, agua y lácteo	Tomate aliñado Filete de ternera a la plancha Pan integral, agua y fruta	Ensalada Pastel de pescado Pan integral, agua y yogur	Pisto ligero Huevo escalfado Pan integral, agua y macedonia de fruta	Consomé Pizza casera Agua y fruta
MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31
Patatas al queso Lomo en salsa de manzana Pan integral, agua y lácteo	Arroz blanco Chipirones en salsa Pan integral, agua y fruta	Ensalada Sándwich integral Agua y lácteo	Verduras gratinadas Dorada /corvina asada Pan integral, agua y macedonia de frutas	Sopa de fideos Tortilla paisana Pan integral, agua y fruta