

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

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
NO LECTIVO	Alcachofas rehogadas <b>Artichokes</b> Filete de ternera a la plancha con patatas y pimientos <b>Grilled steak with potatoes and peppers</b> (puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>714 Kcal 29g P 26g L 87g HC</i>	Garbanzos con verduras <b>Chickpeas with vegetables</b> (puede contener sulfitos) Revuelto de trigueros y gambas con ensalada <b>Scrambled egg with asparagus and prawns with salad</b> (Contiene huevo y crustáceos, puede contener sulfitos) Pan Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>711 Kcal 33g P 32g L 86g HC</i>	Coliflor con patatas <b>Cauliflower with potatoes</b> (puede contener sulfitos) Croquetas con ensalada <b>Croquetas with salad</b> (Contiene leche, gluten y huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>710Kcal 26g P 21g L 101g HC</i>	Sopa de picadillo <b>Ham and egg soup</b> (con jamón y huevo) Salmón a la plancha con ensalada <b>Grilled salmon with salad</b> (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>706 Kcal 31g P 27 g L 80g HC</i>
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Champiñones salteados <b>Mushrooms</b> Canelones gratinados <b>Canaloni</b> (Contiene leche, gluten, pescado y sulfitos, puede contener crustáceos, huevo, soja, apio, mostaza y moluscos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>683 Kcal 27g P 26g L 79g HC</i>	Crema de legumbres <b>Legume purée</b> (puede contener sulfitos) Nuggets de pollo con ensalada <b>Chicken nuggets with salad</b> (Contiene gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>670 Kcal 25g P 21g L 84g HC</i>	Patatas con costillas <b>Potatoes with ribs</b> (puede contener sulfitos) Tortilla francesa con ensalada <b>Omelette with salad</b> (contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>716Kcal 26g P 28g L 87g HC</i>	Espinacas a la crema <b>Creamed spinach</b> (contiene leche) Palometa en salsa <b>Fish in sauce</b> (contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>678Kcal 29g P 23g L 94g HC</i>	Col salteada con jamón <b>Cabbage with ham</b> Calamares con ensalada <b>Calamari with salad</b> (Cont. gluten, moluscos y sulfitos, puede cont. crustáceos, huevo, pescado, soja, apio, mostaza) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>689Kcal 27g P 25g L 86g HC</i>
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Crema de legumbres <b>Lentil purée</b> (puede contener sulfitos) Salmón a la plancha con ensalada <b>Grilled salmon with salad</b> (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>685Kcal 27g P 27g L 73g HC</i>	Pasta al pesto <b>Pesto pasta</b> (Contiene gluten, huevo y frutos de cáscara) San Jacobo con ensalada <b>Deep fried ham and cheese with salad</b> (Contiene leche y gluten puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>716 Kcal 26g P 24g L 96g HC</i>	Alcachofas con jamón <b>Artichokes with ham</b> Pimientos rellenos <b>Fish stuffed peppers</b> (Contiene pescado, gluten y leche, puede contener crustáceos, moluscos, soja apio, mostaza y huevo) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>697 Kcal 36 g P 26 g L 75 g HC</i>	Sopa de pescado <b>Fish soup</b> (Contiene gluten, puede contener huevo) Revuelto de trigueros y jamón con ensalada <b>Scrambled eggs with asparagus and ham</b> (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta  <i>719 Kcal 29g P 27g L 86g HC</i>	<b>JORNADA VALENCIANA</b> Aspencat (pimiento, berenjena, cebolla y tomate) <b>Vegetable salad</b> (peppers, aubergine, onion and tomato) Suquet de pescado (guiso de pescado y patata) <b>Valencian fish</b> (fish and potato stew) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo  <i>697 Kcal 36 g P 26 g L 75 g HC</i>
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Menestra de verduras al ajillo <b>Mixed vegetables with garlic</b> Merluza al horno con ensalada <b>Baked hake with salad</b> (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Brócoli con bechamel <b>Broccoli with bechamel sauce</b> (Contiene leche y gluten) Filete de ternera a la plancha con ensalada <b>Grilled beef with salad</b> (puede contener sulfitos)	Crema de legumbres <b>Puréed legumes</b> (puede contener sulfitos) Empanadillas con ensalada <b>Tuna pies with salad</b> (Contiene gluten y pescado puede contener sulfitos y huevo) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Guisantes salteados con patatas <b>Peas and potatoes</b> (puede contener sulfitos) Cazón adobado con ensalada <b>Fish with salad</b> (Contiene pescado y gluten puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Repollo rehogado <b>Cabbage stew</b> Revuelto de champiñones y jamón con ensalada <b>Scrambled eggs with mushrooms and ham</b> (contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo

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

686 Kcal 28 g P 28 g L 80 g HC	Pan (Contiene gluten), agua y lácteo 727Kcal 27g P 29g L 86g HC	713 Kcal 36g P 33g L 75 g HC	691Kcal 27g P 25g L 86g HC	689Kcal 27g P 25g L 86g HC
<b>MONDAY 29</b>	<b>MONDAY 30</b>			
<p>Crema de legumbres</p> <p><b>Legume purée</b> (puede contener sulfitos)</p> <p>Boquerones con ensalada</p> <p><b>Whitebait with salad</b> (Contiene pescado y gluten. puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>Pasta cantonesa</p> <p><b>Cantonese noodles</b> (Contiene gluten, crustáceos y soja, puede contener huevo)</p> <p>Merluza en su jugo con ensalada</p> <p><b>Hake in sauce with salad</b> (Contiene pescado, puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p>			
728 Kcal 30g P 27g L 89 g HC	718 Kcal 24g P 28g L 80g HC			



## COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ OPCIONAL 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 alioli Sepia a la plancha Pan integral, agua y fruta	Pasta integral con verduras Rollitos de york y queso Pan, agua y lácteo	Verduras al wok Bocata integral de anchoas Pan integral, agua y lácteo	Sopa de verduras Tortilla de patata Pan integral, 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 champiñones Pan integral, agua y fruta	Arroz al ajillo Chopitos rellenos Pan integral, agua y lácteo	Ensalada variada Tortilla de jamón y queso Pan integral, Agua y fruta
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Pisto Huevo escalfado Pan integral, agua y lácteo	Pasta rehogada Chipirones rellenos Pan integral, agua y fruta	Sopa de quinoa Pescadito frito Pan integral, agua y lácteo	Sopa casera Hojaldre de carne Agua y fruta	Sopa de arroz y gambas Lenguado / gallo al horno Pan integral, agua y fruta
MONDAY 29	MONDAY 30			
Dips de verduras Pizza casera Agua y fruta	Arroz integral con verduras Corvina /dorada a la plancha Pan, agua y macedonia de fruta			