

COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ OPCIONAL 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
	Menestra con jamón Mixed vegetables with ham Empanadillas con ensalada Tuna pies with salad (Contiene pescado y gluten, puede contener sulfitos y huevo) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo	Alubias pintas con verduras Beans with vegetables (contener sulfitos) Filete de ternera al ajillo con pimientos Garlic steak with peppers Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Guisantes salteados con bacon Peas with bacon Palometa en tomate Fish in tomato sauce (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Repollo salteado con patatas Cabbage with potatoes (puede contener sulfitos) Revuelto de trigueros y gambas con ensalada Scrambled egg with prawns and asparagus with salad (Contiene huevo y crustáceos, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo
	663Kcal 22g P 23g L 91g HC	668Kcal 21g P 23g L 91g HC	720Kcal 25g P 25g L 85g HC	684 Kcal 34g P 30g L 70gHC
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
Crema de legumbres Legume purée (Puede contener sulfitos) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada Salmon burger with salad (Contienen pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Brócoli gratinado Broccoli (Contiene leche y gluten) Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes (Contiene pescado. Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten) ,agua y lácteo	Ensalada mixta Mixed salad (Puede contener sulfitos) Canelones gratinados Cannelloni (Contiene leche, gluten, pescado y sulfitos, puede contener crustáceos, huevo, soja, apio, mostaza y moluscos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Coliflor con patatas y mahonesa Cauliflower with potatoes and mayonnaise (contiene huevo, puede contener sulfitos) Tortilla de jamón con ensalada Ham omelette (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	JORNADA GALLEGA Empanada Pie (Contiene gluten, huevo, puede contener soja, sulfitos y leche) Merluza a la gallega Galician hake (Contiene pescado. Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo
670Kcal 27g P 26g L 81g HC	676Kcal 24g P 25g L 75g HC	676 Kcal 24g P 25g L 75g HC	722 Kcal 35g P 35g L 69 g HC	485Kcal 20g P 17g L 60g HC
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Espinacas a la crema Creamed spinach (Contiene leche y gluten) Boquerones con patatas Whitebait with potatoes (Contienen pescado y gluten, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Alubias con verduras Beans with vegetables (Puede contener sulfitos) Pavo a la naranja Orange turkey Pan (Contiene gluten), agua y lácteo	Arroz con verduras y bacon Rice with vegetables and bacon Cazón a la plancha con ensalada Grilled fish with salad (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Col con patatas Cauliflower with potatoes (puede contener sulfitos) Revuelto de trigueros y jamón con ensalada Asparagus and ham with scrambled eggs and salad (Contiene huevo, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta	Alcachofas rehogadas con ajo Artichokes with garlic Filete de ternera a la plancha con patatas Steak with potatoes (puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y lácteo
708Kcal 27g P 29g L 73g HC	722 Kcal 35g P 35g L 69 g HC	704 Kcal 26g P 25g L 89g HC	684 Kcal 34g P 30g L 70gHC	699 Kcal 36g P 36g L 57 g HC
MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31
Crema de legumbres Legume purée	Arroz cantonés Cantonese rice	Ensalada Salad	Pasta al pesto Pesto pasta	Garbanzos guisados Chickpeas

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

<p>(puede contener sulfitos)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Spanish omelette</p> <p>(Contiene huevo. puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>(Contiene gluten, crustáceos y soja, puede contener huevo, moluscos y pescadp)</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada</p> <p>Grilled salmon with salad</p> <p>(contiene pescado puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p>	<p>(puede contener sulfitos)</p> <p>Pimientos rellenos</p> <p>Stuffed peppers</p> <p>(Contiene pescado, gluten y leche, puede contener crustáceos, moluscos, soja apio, mostaza huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>(Contiene gluten, huevo y frutos de cáscara)</p> <p>Calamares con ensalada</p> <p>Calamari with salad</p> <p>(Contiene gluten y moluscos, puede contener huevo, pescado y crustáceos sulfitos)</p> <p>Pan(Contiene gluten), agua y fruta</p>	<p>(puede contener sulfitos)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Grilled chicken with salad</p> <p>(puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y lácteo</p>
<i>707 Kcal 27g P 26g L 85g HC</i>	<i>722 Kcal 28g P 28g L 86g HC</i>	<i>670 Kcal 25g P 21g L 84g HC</i>	<i>711 Kcal 33g P 32g L 86g HC</i>	<i>674 Kcal 29g P 25g L 80g HC</i>



COLEGIO VALLE DEL MIRO – MENÚ OPCIONAL 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 Huevo revuelto Pan, agua y fruta	Ensalada Chipirones plancha Pan integral, agua y yogur con fruta	Quinoa con verduras Pavo a la plancha 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	Ensalada Tortilla paisana Pan integral, agua y macedonia de fruta	Dips de verduras Bocata integral de tomate y anchoas Agua y macedonia de fruta	Pasta integral con tomate Dorada / corvina asada Pan, agua y lácteo	Vegetales gratinados Lomo a la plancha Pan integral, agua y fruta
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Verduras al wok Filete de ternera Pan integral, agua y lácteo	Tomate aliñado Pastel de pescado Pan integral, agua y fruta	Ensalada Hojaldre Pan integral, agua y lácteo	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
Pasta al queso Lomo en salsa Pan integral, agua y lácteo	Patata vapor Chipirones en salsa Pan integral, agua y fruta	Ensalada Sándwich integral Agua y macedonia de fruta	Verduras gratinadas Magro plancha Pan integral, agua y lácteo	Pisto Huevos fritos con patatas Pan integral, agua y fruta