

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

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
<p>Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza en su jugo con ensalada de lechuga y tomate (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>486Kcal 14g P 19g L 62g HC</p>	<p>Arroz murciano con magro y verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (Contiene huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>471 Kcal 22g P 21g Lip 42g HC</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas (puede contener huevo, soja, gluten y sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>486Kcal 14g P 19g L 62g HC</p>	<p>Espirales a la carbonara (Contiene gluten, puede contener huevo y soja)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>480Kcal 14g P 17 g L 65g HC</p>	<p>Ensalada de verano (Contiene huevo, puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>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 (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (Contiene huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>488Kcal 15g P 21g L 56g HC</p>	<p>Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza en su jugo con ensalada de lechuga y tomate (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>482Kcal 16g P 19g L 50g HC</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Lomo al ajillo con patatas (puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>488Kcal 15g P 15g L 69g HC</p>	<p>Arroz con tomate y salchichas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>480Kcal 17g P 17 g L 62g HC</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de pollo con puré de patatas (puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>483Kcal 21g P 17g L 60g HC</p>
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
<p>Lentejas con arroz</p> <p>Merluza a la plancha con pisto (contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>489Kcal 15 g P 20g L 59g HC</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria (contienen huevo, puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>501Kcal 19g P 20g L 61g HC</p>	<p>Macarrones boloñesa (Contiene gluten, puede contener huevo)</p> <p>Merluza en salsa con jardinera de verduras (Contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>478Kcal 17g P 19g L 52g HC</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y tomate (puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>499Kcal 19g P 21g L 64g HC</p>	<p>Paella de pescado</p> <p>Magro encbollado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>490Kcal 21g P 19g L 52g HC</p>
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
<p>Puré de verduras (Puede contener sulfitos)</p> <p>Merluza con patatas (Contiene pescado, puede cont. sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>686 Kcal 28 g P 28 g L 80 g HC</p>	<p>Tallarines con tomate y queso (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz (Contiene huevo)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>503Kcal 16g P 21g L 56g HC</p>	<p>Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos)</p> <p>Pollo asado</p> <p>con champiñones salteados</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>477Kcal 22g P 19g L 53g HC</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Arroz con verduras y bacon</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (contiene pescado, puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>475Kcal 20 g P 17g L 59g HC</p>
MONDAY 29	MONDAY 30	WEDNESDAY 31		
<p>Judías verdes con zanahoria</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz (Contiene huevo, puede contener sulfitos)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>457Kcal 18g P 20g L 51g HC</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza al horno con verduras (contiene pescado)</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y yogur</p> <p>482 Kcal 17g P 21g L 50g HC</p>	<p>Macarrones con tomate y queso (Contiene gluten y leche, puede contener huevo)</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>497Kcal 18g P 20g L 61g HC</p>		

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

# DINNER

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Salmorejo Rollito de pavo y queso Agua y helado casero	Pasta con verduras Corvina/dorada Pan, agua y macedonia de fruta	Ensalada Berenjena rellena de york Pan, agua y yogur	Dips de verduras Pastel de pescado Pan, agua y fruta	Gazpacho Tortilla de patatas Pan, agua y fruta
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Crema de puerros Hojaldre de carne Agua y helado casero	Patatas al horno Pollo en salsa Pan, agua y fruta	Pasta con verduras Huevo revuelto Pan, agua y macedonia casera	Verduras al wok Rollito york y queso Pan, agua y yogur	Ensalada Pizza casera Agua y fruta
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Gazpacho Pollo a la plancha Pan, agua y yogur	Ensalada de quinoa Lenguado / gallo al horno Pan, agua y fruta	Ensalada mixta Lomo plancha Pan, agua y fruta	Arroz blanco Chopitos rellenos Pan, agua y helado casero	Ensalada variada Tortilla de jamón Pan, Agua y fruta
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Verduras salteadas Pavo al ajillo Pan, agua y yogur	Arroz al ajillo Chipirones rellenos Pan, agua y fruta	Sopa de quinoa Pescadito frito Pan, agua y helado casero	<b>FESTIVO</b>	Verduras al horno Huevo escalfado Pan, agua y fruta
MONDAY 29	MONDAY 30	WEDNESDAY 31		
Tomate al horno Filete de pavo al ajillo Agua y helado casero	Vichysoisse Bocata de queso tierno Agua y fruta	Patata vapor Calamares en salsa Pan, agua y fruta		