

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

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
<p>Lentejas con verduras <small>(Puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Delicias de pescado con ensalada de lechuga y tomate <small>(Contiene pescado y gluten. Puede cont. huevo y sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>711Kcal 36g P 25g L 82g HC</small></p>	<p>Arroz murciano <i>con magro y verduras</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz <small>(Contiene huevo, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>706Kcal 23 g P 27g L 88g HC</small></p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patatas <small>(puede cont. huevo, soja, gluten y sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>702Kcal 26 g P 27g L 84g HC</small></p>	<p>Espirales a la carbonara <small>(Contiene gluten, puede cont. huevo y soja)</small></p> <p>Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>710Kcal 26g P 21g L 101g HC</small></p>	<p>Ensalada de verano <small>(Contiene huevo, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria <small>(Contiene pescado, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></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 <small>(Contiene gluten y pescado, puede cont. huevo)</small></p> <p>Huevos villaroy con ensalada de lechuga y maíz <small>(Contiene leche y gluten, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>727Kcal 26g P 25g L 96g HC</small></p>	<p>Lentejas con verduras <small>(Puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Merluza en su jugo con ensalada de lechuga y tomate <small>(Contiene pescado, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>706Kcal 23 g P 27g L 88g HC</small></p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Lomo al ajillo con patatas <small>(puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>702Kcal 26 g P 27g L 84g HC</small></p>	<p>Arroz con tomate y salchichas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes <small>(Contiene pescado)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>710Kcal 26g P 21g L 101g HC</small></p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Nuggets de pollo con puré de patatas <small>(contiene gluten, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></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</p> <p>Bacalao a la andaluza con pisto <small>(contiene pescado y gluten)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>703Kcal 27g P 29g L 73g HC</small></p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria <small>(contienen huevo, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>716 Kcal 26g P 24g L 96g HC</small></p>	<p>Macarrones boloñesa <small>(Contiene gluten, puede cont. huevo)</small></p> <p>Merluza en salsa con jardinera de verduras <small>(Contiene pescado)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></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 calabacín</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y tomate <small>(puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>719 Kcal 29g P 27g L 86g HC</small></p>	<p>Paella de pescado</p> <p>Magro encbollado con ensalada de lechuga y maíz <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>713Kcal 26 g P 28g L 85g HC</small></p>
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
<p>Puré de verduras <small>(Puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Nuggets de pescado con patatas <small>(Contiene pescado y gluten, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>686 Kcal 28 g P 28 g L 80 g HC</small></p>	<p>Tallarines con tomate, chorizo y queso <small>(Contiene gluten, puede cont. huevo)</small></p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <small>(Contiene huevo, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>727Kcal 27g P 29g L 86g HC</small></p>	<p>Lentejas con verduras <small>(Puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pollo asado con champiñones salteados</p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>713 Kcal 36g P 33g L 75 g HC</small></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Arroz con verduras y bacon</p> <p>Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz <small>(contiene pescado, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>704Kcal 27g P 25g L 89g HC</small></p>
MONDAY 29	MONDAY 30	WEDNESDAY 31		
<p>Judías verdes con zanahoria</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz <small>(Contiene huevo, puede cont. sulfitos)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>728 Kcal 30g P 27g L 89 g HC</small></p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza al horno con verduras <small>(contiene pescado)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y lácteo</small></p> <p style="text-align: center;"><small>735 Kcal 43g P 29g L 76 g HC</small></p>	<p>Macarrones con tomate y atún <small>(Contiene gluten y pescado, puede cont. huevo)</small></p> <p>San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria <small>(Contiene huevo, gluten y leche, puede cont. sulfitos y soja)</small></p> <p>Pan <small>(Contiene gluten), agua y fruta</small></p> <p style="text-align: center;"><small>744 Kcal 36g P 32g L 85 g HC</small></p>		

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

DINNER

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