










































































































































LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada            	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición                 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras    	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 630 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 15,4 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa       	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Palitos de merluza con ensalada            	Cocido completo     	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 486 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 24,3 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado     	Patatas guisadas con carne de cerdo  	Crema de zanahoria	
Lomo adobado al horno con patatas     	Croquetas de jamón con ensalada            	Tortilla de patata Ensalada mixta                     	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada            	Albondigas a la jardinera con arroz       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada            	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					














LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Berenjena a la plancha	Patatas al vapor
Tortilla francesa 	Merluza al horno   	Pavo salteado con ajetes	Palitos de merluza           	Hamburguesa mixta a la plancha      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos 	Sopa de verduras	Arroz blanco hervido	Acelgas al estilo casero	Patatas al vapor
Tortilla de patata 	Merluza al pimenton con champiñon laminado   	Nuggets de pollo          	Limanda al horno   	Hamburguesa mixta a la plancha      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz blanco hervido (*)	Coliflor al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Macarrones blancos hervidos 
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Palitos de merluza          	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa 	Limanda al horno   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela  	Acelgas con patata	Paella de pescado   	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de ave 
Lomo adobado al horno con patatas   	Croquetas de jamón          	Tortilla de patata	Ventresca de merluza en salsa verde (*)           	Albondigas a la jardinera con arroz      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos 
Tortilla francesa 	Merluza al horno   	Lomo a la plancha	Palitos de merluza           	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				






COLEGIO STA MARIA DEL VALLE

MAYO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA-LEGUMBRE-GUISANTE-KIWI



LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada   	Limanda al horno con patatas    
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Sopa de verduras	Arroz con verduras 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Huevos plancha con patatas  
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis a la italiana   
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada    	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	Limanda al horno con ensalada    
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela  	Acelgas con patata	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada    	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada   	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Lomo a la riojana	Merluza a la plancha con ensalada   	Huevos plancha con patatas  
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt desnatado natural 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada   	Limanda al horno con patatas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Sopa de verduras	Arroz con verduras 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis a la italiana   
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	Limanda al horno con ensalada   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela  	Acelgas con patata	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada   	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada   	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Lomo a la riojana	Merluza a la plancha con ensalada   	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada   	Limanda al horno con patatas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Sopa de verduras	Arroz con verduras 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis a la italiana   
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada   	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	Limanda al horno con ensalada   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela  	Acelgas con patata	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada   	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada   	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Lomo a la riojana	Merluza a la plancha con ensalada   	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Merluza a la plancha con ensalada   	Limanda al horno con patatas    	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con verduras 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado     	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Huevos plancha con patatas  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis a la italiana (*)  	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada  	Limanda al horno con ensalada    	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria	
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada    	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada     	Estofado de pavo a la jardinera  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Macarrones a la italiana 	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Merluza a la plancha con ensalada   	Huevos plancha con patatas  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
En todos los menús se incluye agua y pan.					