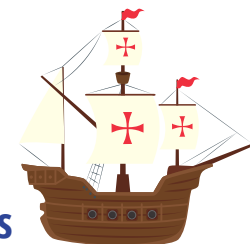




CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

BASAL - OCTUBRE 2025



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

En cumplimiento del
Reglamento UE 1169/2011, el
personal de Colectividades
Madrid SL dispone de
información sobre los
alérgenos.

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

1 KCal:435 HC:43g AZÚ: 10g Gr.:18 g SAT:3g Pro: 18 SAL: 2g

Crema de verduras
(patata, zanahoria, puerro, judías verdes y calabacín)

Merluza en salsa
con guisantes

Fruta de temporada/leche

2 KCal:536 HC:38 AZÚ: 8 Gra: 27 G. SAT: 8 Pro: 30 SAL: 2

Judías verdes rehogadas
con york (aceite y ajo)

Pollo asado
con patatas

Yogur

3 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr.: 23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g

Sopa de cocido
(fideos, zanahoria y patata)

Cocido completo
con garbanzo **eco** (ternera, pollo, chorizo y tocino)

Fruta de temporada/leche

8 KCal:598 HC:54 AZÚ: 20 Gra: 23G. SAT: 6 Pro: 32 SAL: 2

Arroz con **tomate**

Rotí de **pavo**
con **calabaza**

Fruta de temporada/leche

9 KCal:535 HC:63 AZÚ: 8 Gra: 26 G. SAT: 6 Pro: 29 SAL: 2

Lentejas **ecológicas**
con verduras cocidas (zanahoria, cebolla y pimiento rojo)

Merluza al horno
con **patata** panadera

Fruta de temporada/leche

10 KCal:515 HC:35 AZÚ: 6 Gra: 25 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL: 2

Crema de puerro
(patata y puerro)

Lacón a la gallega
con lechuga y **maíz**

Yogur de **chocolate**

15 KCal:624 HC:58 AZÚ: 19 Gra: 38 G. SAT: 6 Pro: 26 SAL: 2g

Patatas guisadas con pollo
(Cebolla y ajo)

Merluza al horno
con brócoli rehogado

Fruta de temporada/leche

16 KCal:529 HC:65g AZÚ: 13g Gr.: 24 g SAT: 9 g Pro: 20SAL: 2g

Coliflor gratinada
(leche, harina y queso)

Filete de cerdo
con patatas

Fruta de temporada/leche

17 KCal:535 HC:40 AZÚ: 8 Gra: 26 G. SAT: 6 Pro: 29 SAL: 2

Judías pintas **ecológicas** estofadas
(zanahoria, cebolla y pimiento)

Abadejo al horno
con salteado campestre

Gelatina

22 KCal:498 HC:69 AZÚ: 14 Gra: 17 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g

Guisantes con jamón
(cebolla)

Muslos de pollo
con verduras (zanahoria, champiñón y ajo)

Yogur

23 KCal:495 HC:32 AZÚ: 6 Gra: 24 G. SAT: 6 Pro: 27 SAL: 3

Crema de calabacín
(patata y calabacín)

Caballa
con menestra de verduras

Fruta de temporada/leche

24 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr.: 23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g

Sopa de cocido
(fideos, zanahoria y patata)

Cocido completo
con garbanzo **eco** (ternera, pollo, chorizo y tocino)

Fruta de temporada/leche

29 KCal:485 HC:30 AZÚ: 7 Gra: 22 G. SAT: 5 Pro: 29 SAL: 2

Menestra de verduras
(Guisantes, judías verdes, coliflor, zanahoria, cebolla y ajo)

Albóndigas guisadas
con calabacín

Fruta de temporada/leche

30 KCal:534 HC:43 AZÚ: 7 Gra: 24 G. SAT: 6 Pro: 28 SAL: 2

Potaje de garbanzos
(puerro, judía verde, ajo y cebolla)

Tortilla de jamón
con lechuga y aceitunas

Fruta de temporada/leche

31 KCal:584 HC:72 AZÚ: 16 Gra: 20 G SAT:3 Pro: 29 SAL: 3

Caldero de brujas
(crema de calabaza y zanahoria)

Muslos de ogro al horno
con dientes de vampiro
(Muslos de pollo al horno con patatas dado)

Gelatina espeluznante

6 KCal:592 HC:40 AZÚ: 10 Gra: 26 G. SAT: 7 Pro: 30 SAL: 1

Caracolas con atún
(tomate y cebolla)

Tortilla de **patata**
con **pimientos**

Fruta de temporada/leche

7 KCal:496 HC:25 AZÚ: 10 Gra: 25 G. SAT: 7 Pro: 26 SAL: 2

Judías pintas **eco**
con verduras cocidas (zanahoria, cebolla, pimiento rojo)

Bacalao al horno
con **rodajas de tomate**

Fruta de temporada/leche

13

NO LECTIVO

14 KCal:546 HC:48 AZÚ: 14 Gra: 20 G SAT:5 Pro: 34 SAL: 3

Arroz a la hortelana
(Cebolla, Guisante, Judía verde, Pimiento rojo, Pimiento verde, Zanahoria)

Tortilla de queso
con tomate en rodajas

Fruta de temporada/leche

20 KCal:634 HC:87 AZÚ: 17 Gra: 22 G SAT:4 Pro: 26 SAL: 3

Espaguetis **integrales**
con verduras salteadas (zanahoria, judías verdes, y guisantes)

Tortilla de atún
con lechuga y maíz

Fruta de temporada y leche

21 KCal:636 HC:78 AZÚ: 14 Gra: 23 G SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g

Lentejas castellanas
con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde)

Merluza al horno
con coliflor

Fruta de temporada/leche

27 KCal:652 HC:86 AZÚ: 17 Gra: 13 G SAT:2 Pro: 35 SAL: 2

Arroz tres delicias
(guisantes, jamón, huevo y zanahoria)

Salchichas encebolladas
con lechuga y zanahoria

Fruta de temporada/leche

28 KCal:627 HC:31 AZÚ: 13 Gra: 28 G. SAT: 7 Pro: 28 SAL: 3

Judías pintas **ecológicas**
con arroz

Abadejo al horno
con zanahoria baby

Fruta de temporada/leche

Todos los menús se acompañan de pan blanco/pan **ecológico integral** y agua.

*Menú elaborado para cubrir las ingestas diarias recomendadas para un grupo de escolares de 6 a 9 años (2000 kcal). Todos los menús son diseñados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

