



CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

BASAL- NOVIEMBRE 2025



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 NO LECTIVO	4 KCal:535 HC:63 AZÚ: 8 Gra:26 G. SAT: 6 Pro: 29 SAL:2 Fideuá de pescado (sofrito, merluza y caldo de pescado) Tortilla de queso con zanahoria baby Yogur	5 KCal:546 HC:38 AZÚ:14 Gra:20 G. SAT:5 Pro: 34 SAL: 3 Lentejas ecológicas estofadas (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate) Merluza al horno con calabacín Fruta de temporada/leche	6 KCal:510 HC:46 AZÚ: 21 Gra:21 G. SAT: 7 Pro: 37 SAL:2 Crema de Brócoli (patata y brócoli) Hamburguesa con patatas Fruta de temporada/leche	7 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra:19 G. SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Judías blancas con verduras (ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate natural)) Bacalao en salsa de tomate con cebolla Fruta de temporada/leche
10 KCal:675 HC:76 AZÚ: 18 Gra:33 G. SAT:5 Pro:36 SAL: 2 Espirales napolitana (tomate y cebolla) Merluza en salsa verde con lechuga Fruta de temporada/leche	11 KCal:584 HC:60 AZÚ: 12 Gra:28 G. SAT: 4 Pro: 19 SAL:2 Patatas guisadas (Zanahoria, cebolla, pimiento rojo y tomate) Revuelto de york con ensalada (lechuga, zanahoria) Fruta de temporada/leche	12 KCal:565 HC:43 AZÚ: 17 Gra:16 G. SAT: 3 Pro: 29 SAL:1 Judías pintas con hortalizas (patata, zanahoria y puerro) Croquetas de jamón con calabacín Fruta de temporada/leche	13 KCal:494 HC:52 AZÚ:20 Gra:27 G. SAT:6 Pro: 23 SAL: 3 Judías verdes (con patatas) Contramuslo de pollo al horno en salsa de zanahoria y cebolla Yogur	14 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr:23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata y cebolla) Cocido completo con garbanzo ecológicos (ternera, pollo y chorizo) Fruta de temporada/leche
17 KCal:605 HC:65 AZÚ: 9 Gra:21 G. SAT: 5 Pro:30 SAL:2 Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, york y huevo) Sajonia con calabacín rehogado y cebolla Fruta de temporada/leche	18 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra:19 G. SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Crema de verduras (Patata, puerro, calabacín y zanahoria) Albóndigas con tomate y cebolla Yogur	19 KCal:670 HC:60 AZÚ: 22 Gra:33 G. SAT:12 Pro: 37 SAL:2 Judías verdes con york Magro de cerdo guisado salsa de tomate, zanahoria y guisantes. Fruta de temporada/leche	20 KCal:693 HC:95 AZÚ:19 Gra:30 G. SAT:6 Pro: 17 SAL: 4 Sopa Minestrone (puerro, zanahoria, calabacín y pasta) Tortilla de patata con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada/leche	21 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra:19 G. SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Lentejas estofadas (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate) Bacalao al horno con pimientos rojos en salsa Fruta de temporada/leche
24 KCal:638 HC:62 AZÚ: 19 Gra:20 G. SAT: 5 Pro:32 SAL: 2g Macarrones con verdura (tomate, zanahoria, calabacín y guisantes) Ragú de cerdo al ajillo en salsa de champiñones. Ensalada (lechuga y maíz) Fruta de temporada/leche	25 KCal:636 HC:78 AZÚ:14 Gra:23 G. SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g Lentejas ecológicas con calabaza Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada/leche	26 KCal:536 HC:38 AZÚ: 8 Gra:27 G. SAT: 8 Pro: 30 SAL:2 Garbanzos ecológicos con fritada (tomate, ajo, cebolla y pimiento verde) Pollo asado en salsa de manzana con patatas Fruta de temporada/leche	27 KCal:570 HC:36 AZÚ: 10 Gra:26 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL:1 Crema de calabacín (patata y calabacín) Merluza a la romana con patatas Yogur	28 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr:23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata y cebolla) Cocido completo con garbanzo ecológicos (ternera, pollo y chorizo) Fruta de temporada/leche



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



*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.



AVDA. DE MADRID, 37 28100-ALCOBENDAS(MADRID), TLF: 658 971 260, info@colectividadesmadrid.es

