Colectividades

CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN







0

Lunes

Martes

Miércoles KCal-546 HC-38 A7Ú-14 Gra-20 G SAT-5 Dra-34 SAL-3

Lenteias ecológicas estofadas

(aio. cebolla, pimiento roio, pimiento verde y tomate)

Merluza al horno

lueves

KCal-510 HC-46 A7()- 21 Gra -21 G SAT- 7 Dra- 37 SAL-2

Crema de Brócoli

(patata v brócoli

Hamburguesa

con patatas

6

Viernes

Judías blancas

con verduras (ajo, cebolla, pimiento rojo y verde,

tomate natural))

Bacalao en salsa

de tomate con cebolla

NO LECTIVO

Fideuá de pescado (sofrito, merluza y caldo de pescado)

KCal-535 HC-63 A7()- 8 Gra-26 G SAT- 6 Dra-29 SAL-2

Tortilla de queso con zanahoria hahv

6 Yogur 🕥 KCnl-584 HC-60 A7Ú-12 Gra -28 G SAT- 4 Pro-19 SAL-2

Patatas guisadas

(Zanahoria, cebolla, pimiento rojo v tomate)

Revuelto de vork

con ensalada (lechuga, zanahoria)

Fruta de temporada/leche





ludías nintas

con hortalizas (patata, zanahoria y puerro)

Croquetas de jamón

con calabacín

KCal:670 HC:60 AZÚ: 22 Gra:33 G. SAT: 12 Pro: 37 SAL:2

Judías verdes

con vork

 Fruta de temporada/leche

KCnl-494 HC-52 A7Ú-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 👩

Fruta de temporada/leche

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

Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata v cebolla)

Cocido completo con garbanzo ecológicos (ternera, pollo v

chorizo)

Fruta de temporada/leche



Espirales napolitana (tomate v cebolla)

6 Merluza en salsa verde con lechuga

KCal:605 HC:65 AZÚ: 9 Gra.:21 G. SAT: 5 Pro: 30 SAL:2

Arroz 3 delicias

(guisantes, zanahoria, york y huevo)

KCal-569 HC:77 AZÚ:14 Gra::19 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2a

Crema de verduras (Patata, puerro, calabacín y zanahoria)

Sajonia con calabacín rehogado y cebolla Albóndigas con tomate y cebolla

6

Yogur 👩

Magro de cerdo guisado salsa de tomate, zanahoria y guisantes.

KCal:693 HC:95 AZÚ:19 Gra.:30 G SAT:6 Pro: 17 SAL: 4 Sona Minestrone (puerro, zanahoria, calabacín v pasta)

Tortilla de patata con ensalada (lechuga v aceitunas)

Fruta de temporada/leche

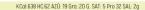
KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra.:19 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2a

Lentejas estofadas (aio, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate)

> Bacalao al horno con pimientos rojos en salsa

Fruta de temporada/leche

0



Macarrones con verdura (tomate, zanahoria, calabacín y guisantes)

Fruta de temporada/leche

6

Ragú de cerdo al ajillo en salsa de champiñones. Ensalada (lechuga y maíz)

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

Lenteias ecológicas con calabaza

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta de temporada/leche (1)

KCql:536 HC:38 AZÚ: 8 Grq::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 👩

KCal:570 HC:36 AZÚ: 10 Gra.:26 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL:1

Crema de calabacín (patata v calabacín)

Merluza a la romana con patatas

> **6** 🏀 🐟 Yogur 👩

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

Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata y cebolla)

Cocido completo con garbanzo ecológicos ternera, pollo y chorizo)

Fruta de temporada/leche



En cumplimento del Reglamento UE 1169/2011, el personal de Colectividades Madrid SL dispone de nformación sobre los



- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres

- Verduras

- Fruta

Carne - Pescado Huevos

La cena es:

· Verduras cocinadas u hortalizas crudas

- Pescado o huevo Carne o huevo



Cereales (arroz o pasta) o patatas

Pescado o carne - Lácteo o fruta







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.































