



CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

Basal - DICIEMBRE 2025



Lunes

1 KCal:699 HC:95AZÚ: 16 Gra.: G.SAT: 7 Pro:35 SAL: 2g

Sopa de galets (Balears)
(caldo de pollo, pasta caracola y pollo desmigado)

Albóndigas a la catalana
(salsa de tomate y guisantes)

Fruta de temporada/ leche

Martes

2 KCal:524 HC:81AZÚ: 16 Gra.: G.SAT: 7 Pro:35 SAL: 2g

Potaje de lentejas andaluz
(lentejas, zanahoria, pimiento verde, rojo, tomate, ajo, pimentón y jamón)

Merluza a la gallega
(patata cocida y pimentón)

Fruta de temporada/ leche

Miércoles

3 KCal:672 HC:78AZÚ: 16 Gra.: 26 G.SAT: 7 Pro:20 SAL: 2g

Paella Valenciana (infantil)(Valencia)
(arroz, pollo, calamares, cebolla, ajo y pimiento)

San Jacobo
con zanahoria

Fruta de temporada/ leche

Jueves

4 KCal:582 HC:71 AZÚ:15 Gra.:17 G.SAT:4 Pro: 29 SAL: 3g

Crema castellana de calabaza (Castilla y León)
(calabaza, patata, zanahoria y puerro)

Pollo al chilindrón (Aragón)
(Pimiento, cebolla y tomate) con ensalada

Fruta de temporada/ leche

Viernes

5 KCal:510 HC:46 AZÚ: 21 Gra.:21 G. SAT: 7 Pro: 37 SAL: 2

Pochas a la navarra
(judías blancas, zanahoria, puerro y pimiento)

Bacalao a la riojana
(Tomate, cebolla, ajo y pimiento)

Yogur

8 **FESTIVO**

9 KCal:584 HC:60 AZÚ: 12 Gra.:28 G. SAT: 4 Pro: 19 SAL: 2

Espaguetis integrales con verduras
(tomate, zanahoria y calabacín)

Tortilla de patata
con rodajas de tomate

Yogur

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

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

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

Fruta de temporada/ leche

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

Crema de calabacín
(patata y calabacín)

Contramuslos de pollo
con tomate natural

Fruta de temporada/leche

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

Patatas a la riojana
(chorizo, cebolla, pimiento y ajo)

Merluza en salsa verde
con brócoli

Fruta de temporada/ leche

15 KCal:624 HC:44 AZÚ:11 Gra.:26 G. SAT: 8 Pro: 32 SAL: 1

Lentejas ecológicas estofadas
(zanahoria, puerro y pimiento)

Revuelto de york
champiñones

Fruta de temporada / leche

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

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

Cinta de lomo adoba
con ensalada (lechuga y tomate)

Fruta de temporada / leche

17 KCal:561 HC:78g AZÚ: 16g Gr.:21g SAT:6g Pro: 25 SAL: 2g

Judías verdes rehogadas
(cebolla, ajo y pimentón)

Ragú de ternera
con patata y zanahoria

Fruta de temporada / leche

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

Arroz
con tomate

Bacalao al horno
con calabacín

Fruta de temporada / leche

19 **Menú Especial**

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.

