



# CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

## Escuela - DICIEMBRE 2025



### Lunes

1 KCal 654 HC:82 AZÚ: 15 Gra: G SAT: 5 Pro: 29 SAL: 2g

- Caracolas con tomate
- Albóndigas (salsa de tomate y guisantes)
- Pera asada

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

- Potaje de lentejas (lentejas, zanahoria, pimiento verde, rojo, tomate, ajo, pimentón y jamón)
- Merluza a la gallega (patata cocida y pimentón)
- Yogur

### Miércoles

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

- Paella de pollo (arroz, pollo, cebolla, ajo y pimiento )
- San Jacobos con zanahoria
- Fruta

### Jueves

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

- Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y puerro)
- Pollo al chilindrón (Pimiento, cebolla y tomate) con patatas
- Yogur

### Viernes

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

- Judías blancas (judías blancas, zanahoria, puerro y pimiento)
- Bacalao a la riojana (Tomate, cebolla, ajo y pimiento)
- Fruta

### FESTIVO

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

- Espaguetis con verduras (tomate, zanahoria y calabacín)
- Tortilla de patata con tomate asado
- 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 ( ternera, pollo y chorizo)
- Manzana asada

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 patatas
- Yogur

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

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

- Lentejas estofadas (zanahoria, puerro y pimiento)
- Revuelto de york champiñones
- Pera asada

16 KCal 548 HC:79 AZÚ:16 Gra: 17 G SAT:5 Pro: 24 SAL: 2g

- Crema de verduras (Patata, puerro, calabacín, judías verdes y zanahoria)
- Pollo con patatas
- Yogur

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 brócoli y zanahoria
- Fruta

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

- Arroz con tomate
- Bacalao al horno con calabacín
- Yogur

19 KCal 510 HC:46 AZÚ: 21 Gra: 21 G SAT: 7 Pro: 37 SAL: 2g

- Macarrones napolitana (tomate)
- Hamburguesa con patatas
- Fruta

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
- Lácteos

#### 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.

