



CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

ESCUELA - MARZO 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 KCal:684 HC:76 AZÚ: 17 Gr. 27 SAT:6 Pro: 30 SAL: 3g Sopa de estrellas (estrellas, pollo y codillo de jamón) Merluza en salsa verde con zanahoria rallada Fruta	3 KCal:612 HC:68 AZÚ:14 Gra:18G SAT:5 Pro: 20 SAL: 3g Lentejas castellanas con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) Tortilla de calabacín con lechuga y aceitunas Yogur	4 KCal:584 HC:63 AZÚ: 16 Gra: 23 G. SAT: 6 Pro 25 SAL: 3 Guisantes rehogados con jamón Hamburguesa a la plancha con puré de patata Manzana asada	5 KCal:627 HC: 79 AZÚ:16 Gra: 20 G SAT:3 Pro: 29 SAL: 3 Arroz con pollo y verduras (cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) Cinta de lomo al ajillo con salsa de champiñones Yogur	6 KCal:516 HC:36 AZÚ: 10 Gra: 22 G. SAT: 5 Pro: 29 SAL: 2 Judías pintas con verduras (cebolla y zanahoria) Bacalao al horno con tomate Fruta
9 KCal:592 HC:40 AZÚ:10 Gra: 26 G. SAT: 7 Pro: 30 SAL:1 Espaguetis con atún (tomate y cebolla) Tortilla de patata con pimientos asados y tomate Fruta	10 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra: 19 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Judías blancas con hortalizas (patata, zanahoria y puerro) Limanda en salsa de limón con ensalada Yogur	11 KCal:530 HC:45 AZÚ: 8 Gra: 22 G. SAT: 5 Pro: 27 SAL: 2 Judías verdes rehogadas con york y tomate Muslitos de pollo con arroz Fruta	12 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra: 19 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) Merluza en salsa de manzana con patata panadera Yogur	13 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr. 23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo, chorizo y tocino) Fruta
16 KCal:565 HC:43 AZÚ: 17 Gra:16 G. SAT: 3 Pro: 29 SAL:1 Arroz tres delicias (zanahoria, jamón, tortilla y guisantes) Croquetas de jamón con lechuga y atún Fruta	17 KCal:612 HC:81 AZÚ:19 Gra:17 G SAT:4 Pro: 38 SAL: 2 Lentejas con verduras cocidas (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) Merluza al horno en salsa verde con guisantes Yogur	18 KCal:546 HC:38 AZÚ:14 Gra:20 G SAT:5 Pro: 34 SAL: 3 Brócoli con bechamel (harina y leche) Ragú de ternera con patatas (Cebolla, zanahoria, ajo) Pera asada	19 KCal:505 HC:50 AZÚ:17 Gra: 26 G SAT:5 Pro: 18 SAL: 3g Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Bacalao en salsa con champiñones Yogur	20 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra: 19 G SAT:4 Pro: 29 SAL: 2g Judías pintas estofadas (zanahoria, cebolla y pimiento) Lacón con patata vapor Fruta
23 KCal:584 HC:36 AZÚ:14 Gra:18 G SAT:4 Pro: 26 SAL: 3 Macarrones con champiñones (tomate) Revuelto de atún con lechuga y zanahoria Fruta	24 KCal:620 HC:75 AZÚ:15 Gra:27 G SAT:5 Pro: 27 SAL: 2 Arroz con salsa de tomate Pollo a la cazadora con tomate, zanahoria y cebolla Yogur	25 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr. 23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo, chorizo y tocino) Fruta	26 KCal:570 HC:36 AZÚ: 10 Gra: 26 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL:1 Crema de calabacín (patata y calabacín) Merluza a la jardinera (cebolla, ajo, zanahoria y guisantes) Yogur	27 KCal:516 HC:78 AZÚ:15 Gra:27 G. SAT:6 Pro: 28 SAL: 2 Judías blancas con verduras (ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate natural)) Salchichas frescas encebolladas con lechuga y zanahoria 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
- Lácteos 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 1 a 3 años (1000-1500 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

