CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

Basal - Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 festivo	**3** Lentejas ecológicas con arroz y calabacín Tortilla de atún con lechuga y maíz Mandarina KCal:568 HC:75 Azú: 15 Gr.:19,2 Sat:4,2 Pro: 24 Sal: 2,5	**4** Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas con patatas fritas Yogur KCal:571 HC:66 Azú: 17 Gr.:24,3 Sat: 7,8 Pro: 27,1 Sal: 2,21	**5** Fideuá de verdura (Cebolla, pimiento, calabacín y judías verdes) Merluza Menier (limón y mantequilla) con zanahoria baby Manzana KCal:652 HC:84 Azú:20 Gr.:23 Sat:5 Pro: 27,5 Sal: 2,1	**6** Judías blancas ecológicas con verdura (zanahoria, cebolla y calabacín) Pollo asado con pimientos asados Plátano KCal:6148 HC:86 Azú: 22 Gr.:20 Sat:4,1 Pro: 31,3 Sal: 2,1
9 festivo	**10** Espirales integrales napolitana (tomate y queso) Sajonia con lechuga y zanahoria rallada Pera KCal:668 HC:85 Azú: 20 Gr.:24,2 Sat:8,2 Pro: 27,6 Sal: 3	**11** Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo) Mandarina KCal:648 HC:87 Azú: 18 Gr.:23 Sat:6 Pro: 30 Sal: 2,84	**12** Crema de verduras (judías verdes, patata, calabacín y puerro) Ragú de pavo con lechuga y maíz Yogur KCal:519 HC:68 Azú: 19 Gr.:18,3 Sat:4,6 Pro: 23,3 Sal: 1,8	**13** Arroz milanesa (zanahoria, guisantes y bacón) Abadejo al horno con calabacín Manzana KCal:565 HC:88 Azú: 19 Gr.:15 Sat:4 Pro: 26,5 Sal: 2,2
16 Sopa de fideos (puerro, zanahoria, huesos de ave y vacuno) Tortilla de patata con lechuga y tomate Manzana KCal:534 HC:79 Azú: 18 Gr.:17 Sat:4,2 Pro: 15,8 Sal: 1,9	**17** Lentejas ecológicas castellanas con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo) Merluza en salsa verde con brócoli al vapor Naranja KCal:600 HC:72 Azú: 16 Gr.:20 Sat:4 Pro: 33 Sal: 2,55	**18** Guisantes rehogados con pavo (ajo y pimentón) Magro de cerdo con tomate y champiñones Yogur KCal:571 HC:60 Azú: 14 Gr.:23 Sat5,5 Pro: 31 Sal: 2,3	**19** Brócoli con bechamel Salmón al horno con patata cocida Pera KCal:598 HC:69 Azú: 17 Gr.:29 Sat: 8 Pro: 30 Sal: 2,08	**20** Patatas guisadas con verduras (cebolla, pimiento y zanahoria) Pollo al horno con salsa de zanahoria (lechuga y maíz) Plátano KCal:603 HC:76 Azú: 16 Gr.:19 Sat:4,5 Pro: 32 Sal: 2,3
23 Paella de pollo (cebolla , ajo, pimiento verde y rojo) Caballa con lechuga y maíz Mandarina KCal:638 HC:78 Azú: 15 Gr.:22 Sat:5 Pro: 32 Sal: 2,35	**24** Salteado campestre (judías verdes, amarillas, berenjena, zanahoria y cebolla) Tortilla de queso con lechuga y brotes de soja Yogur KCal:547 HC:57 Azú: 13 Gr.:23 Sat:6 Pro: 28 Sal: 2,2	**25** Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo) Manzana KCal:648 HC:87 Azú: 18 Gr.:23 Sat:6 Pro: 30 Sal: 2,84	**26** Crema de puerro (patata y puerro) Bacalao en salsa de tomate con champiñones Pera KCal:548 HC:62 Azú: 14 Gr.:18 Sat:3,5 Pro: 30 Sal: 2,1	**27** Lentejas ecológicas a la jardinera (zanahoria, cebolla, puerro, calabacín, tomate y patata) Nuggets de brócoli con arroz salteado Plátano KCal:628 HC:82 Azú: 17 Gr.:21 Sat:4,7 Pro:26 Sal: 2,1
30 Macarrones con atún (cebolla y tomate) Revuelto de champiñones con rodajas de tomate Manzana KCal:625 HC:79 Azú: 16 Gr.:21 Sat:4,5 Pro: 30 Sal: 2,25				

"COMER BIEN PARA LLEGAR MUY LEJOS."

*Menú elaborados y diseñados en cumplimiento del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se promueve una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos.
Diseñado para cubrir las ingestas diarias recomendadas para un grupo de escolares de 6 a 9 años (2000 kcal). Todos los menús son elaborados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

- Todos los menús se acompañan de pan blanco/pan ecológico integral y agua.
- Se ofrecerá leche opcional con la fruta.
- La variedad de la fruta estacional podrá verse alterada en función de su punto óptimo de maduración o disponibilidad en el mercado, garantizando siempre la calidad y frescura del producto servido

SIN GLUTEN COLABORADOR

GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA FRUTOS DE CASCARA LACTEOS CACAHUETES SULFITOS APIO CRUSTÁCEOS MOSTAZA SÉSAMO ALTRAMUCES

NELSAN

PROTEINA VEGETAL PAN INTEGRAL

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

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011, el personal de Colectividades Madrid, S.L. dispone de información sobre los alérgenos.