CEIP RAMÓN MARÍA DEL VALLE-INCLÁN

Escuela - Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 no lectivo	3 Lentejas con arroz y calabacín Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur KCal:518 HC:66 Azú:14 Gr: 17,2 Sat:4,1 Pro:21,4 Sal: 1,32	4 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas con patatas fritas Manzana KCal:492 HC:56 AZÚ: 13 Gr.:20,2 SAT:5,8 Pro:19,1 SAL:1,38	5 Fideuá de verdura (Cebolla, pimiento, calabacín y judías verdes) Merluza Menier (limón y mantequilla) con zanahoria baby Yogur KCal:489 HC:61 Azú:14 Gr.:17,5 Sat:4,8 Pro:21 Sal:1,29	6 Judías blancas con verdura (zanahoria, cebolla y calabacín) Pollo asado con pimientos asados Plátano KCal:527 HC:65 Azú:16 Gr.:17,9 Sat:4 Pro:25,2 Sal:1,36
9 festivo	10 Espirales napolitana (tomate y queso) Sajonia con lechuga y zanahoria rallada Yogur KCal:486 HC:64 Azú: 14 Gr.:17,1 Sat:4,5 Pro: 20 Sal:1,34	11 Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo y chorizo) Mandarina KCal:498 HC:51 AZÚ: 14 Gr.:18,6 SAT:5,8 Pro:21,5 SAL:2	12 Crema de verduras (judías verdes, patata, calabacín y puerro) Ragú de pavo con lechuga y maíz Yogur KCal:486 HC:54 Azú:14 Gr.:18,7 Sat:5,2 Pro: 21,2 Sal: 1,31	13 Arroz milanesa (zanahoria, guisantes y bacón) Abadejo al horno con calabacín Manzana asada KCal:501 HC:68 Azú: 15 Gr.:15,8 Sat:3,7 Pro: 22 Sal:1,38
16 Sopa de fideos (puerro, zanahoria, huesos de ave y vacuno) Tortilla de patata con lechuga y tomate Manzana KCal:481 HC:61 Azú:14 Gr.:16,7 Sat:4,1 Pro:19,2 Sal:1,28	17 Lentejas ecológicas castellanas con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo) Merluza en salsa verde con brócoli al vapor Yogur KCal:526 HC:63,7 Azú:14 Gr.:18,2 Sat:4,4 Pro:26 Sal:1,43	18 Guisantes rehogados con pavo (ajo y pimentón) Magro de cerdo con tomate y champiñones Pera asada KCal:508 HC:52 Azú:13 Gr.:20,1 Sat:5,6 Pro:29 Sal:1,39	19 Brócoli con bechamel Salmón al horno con patata cocida Yogur KCal:507 HC:54 Azú: 14 Gr.:22 Sat:6,6 Pro: 22,8 Sal: 1,42	20 Patatas guisadas con verduras (cebolla, pimiento y zanahoria) Pollo al horno con salsa de zanahoria (lechuga y maíz) Plátano KCal:503 HC:63 Azú:15 Gr.:16,4 Sat:3,7 Pro: 24,1 Sal: 1,34
23 Paella de pollo (cebolla , ajo, pimiento verde y rojo) Caballa con lechuga y maíz Mandarina KCal:529 HC:65 Azú:14 Gr.:19 Sat:4,3 Pro:26 Sal:1,44	24 Salteado campestre (judías verdes, amarillas, berenjena, zanahoria y cebolla) Tortilla de queso con lechuga y brotes de soja Yogur KCal:475 HC:55 Azú: 13 Gr.:17,2 Sat:4,7 Pro: 20,3 Sal:1,25	25 Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo y chorizo) Manzana asada KCal:498 HC:51 AZÚ: 14 Gr.:18,6 SAT:5,8 Pro:21,5 SAL:2	26 Crema de puerro (patata y puerro) Bacalao en salsa de tomate con champiñones Yogur KCal:486 HC:59 Azú:15 Gr.:16 Sat:3,7 Pro:22,2 Sal:1,31	27 Lentejas a la jardinera (zanahoria, cebolla, puerro, calabacín, tomate y patata) Nuggets de brócoli con arroz salteado Plátano KCal:518 HC:67 Azú:16 Gr.:17 Sat:4,1 Pro:20,5 Sal:1,39
30 Macarrones con atún (cebolla y tomate) Tortilla de jamón con rodajas de tomate Manzana KCal:497 HC:61 Azú:14 Gr.:17,6 Sat:4,3 Pro:22,5 Sal:1,34				

"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 1 a 3 años (1250 kcal). Todos los menús son diseñados 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

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.