



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Celíacos

octubre 2020

5

Coditos con tomate
Filetes de lenguado al horno o romana
con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 2º pescado, huevo (romana)

12



Puré de verduras frescas
Escalope Milanesa con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene 2º huevo

26

Puré de verduras frescas
Salchichas de pavo al horno con tomate y
ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 2º trazas de soja

6

Lentejas estofadas con verduras y
QUINOA
Brochetas de pollo al horno con ensalada
mixta

Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre

13

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha con patatas
fritas

Fruta del tiempo y chocolatina
Contiene: 3º leche y cacao

20

Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de jamón con patatas fritas y
ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 1º legumbre 2º huevo

27

Timbal de judías pintas con arroz
Filetes rusos de ternera a la plancha con
patatas fritas
Fruta del tiempo

Contiene: 1º legumbre, 2ºhuevo, leche

7

Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera a la jardinera con
ensalada mixta

Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 2º huevo, leche, 3º leche

14

Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, patata, zanahoria,
carne de morcillo de ternera, pollo y
chorizo

Yogur o Fruta del tiempo
**Contiene: legumbre soja (chorizo), 2º
leche**

21

Sopa de picadillo
Alitas de Pollo Marinadas con arroz y/o
ensalada mixta

Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 3º leche

28

Fideuá de verduras y pollo
Lenguado al horno o romana con
ensalada de tomate y lechuga

Yogur y/o Fruta del tiempo
**Contiene: 2º pescado, huevo (romana),
3º leche**

1

Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, patata, zanahoria,
carne de morcillo de ternera, pollo y
chorizo

Fruta del tiempo

Contiene: legumbre, soja (chorizo)

8

**"JORNADA GASTROMÓMICA DE
PROTEINA VEGETAL"**

HUMUS de garbanzos CON NACHOS DE
MAIZ O Potaje de garbanzos
Hamburguesa vegetal con ensalada mixta
Frita del tiempo

**Contiene 1º legumbre, 2º legumbre, soja
y sésamo**

15

Ensalada Ilustrada: lechuga, tomate,
maíz, atún y zanahoria o Puré de
verduras

Solomillos de pollo al horno con arroz
blanco

Fruta del tiempo
Contiene: 1º pescado

22

Crema de zanahorias
Lasaña de carne de ternera
Fruta del tiempo

Contiene: 2º leche

29

Arroz blanco con tomate y huevo frito
Croquetas de jamón con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 1º huevo, 2º leche

2

Crema de calabacines
Filetes rusos de ternera a la plancha con
patatas fritas
Fruta del tiempo

Contiene: 2º leche, huevo

9

Champiñones con jamón o Crema de
verduras frescas

Lacón al horno con puré de patatas
Fruta del tiempo

**Contiene: 1ºtrazas de soja(jamón) 2º
leche (puré de patatas)**

16

Coditos con tomate
Dados de salmón al horno o Filete de
lenguado romana con ensalada mixta

Fruta del tiempo
Contiene: 2º huevo (romana) y pescado

23

Arroz Milanesa
Filetes de Limanda al horno o a la
romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º soja, 2ºpescado y huevo
(romana)**

30

Sopa de verduras y pollo
Ragut de ternera con patatas
Fruta del tiempo

Ninguno de los alimentos reflejados en estos menús contiene gluten