



Colegio Ramón y Cajal

Menú Infantil

octubre 2020

Desayunos (Opcional)

Todos los días:

Leche, cereales, tostadas y zumo

Meriendas (Solo Infantil I)

Lunes:

Leche con galletas (2-3)

Fruta y yogur (1-2)

Martes:

Sandwich de jamón york y leche con Nesquik o yogur

Miércoles:

Fruta y yogur

Jueves:

Sandwich de jamón york y leche con Nesquik o yogur

Viernes:

Fruta y yogur

5
Coditos Carbonara o con tomate
Filetes de lenguado al horno o romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 1º gluten, leche y soja, 2º pescado, gluten y huevo(romana)

6
Lentejas estofadas con verduras y QUINOA
Brochetas de pollo al horno con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 1º legumbre y gluten

7
Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo

Contiene: 1º gluten, 2ºhuevo, leche y gluten, 3º leche

1
Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, pollo y chorizo
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre, gluten; soja (chorizo)

8
JORNADA GASTROMÓMICA DE PROTEÍNA VEGETAL
HUMUS de garbanzos CON NACHOS DE MAIZ O Potaje de garbanzos
Hamburguesa vegetal con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene 1ºlegumbre y gluten 2ºlegumbre, gluten, soja y sésamo

15
Puré de verduras
Solomillos de pollo en salsa 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 gluten, leche

29
Arroz blanco con tomate y huevo frito
Croquetas de jamón con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º huevo, 2ºgluten y leche

2
Crema de calabacines
Filetes rusos de ternera a la plancha con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 2º leche, huevo y gluten

9
Champiñones con jamón o Crema de verduras frescas
Filetes de pavo al horno con puré de patatas
Fruta del tiempo
Contiene: 1ºtrazas de soja(jamón) 2º gluten y 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: 1º gluten, 2º huevo, gluten y pescado

23
Arroz Milanesa
Merluza al horno o a la romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene:1º soja, 2º gluten , pescado y huevo (romana)

30
Sopa de verduras y pollo
Ragut de ternera con patatas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º gluten

12
Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
Fruta del tiempo y chocolatina

13
Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
Fruta del tiempo y chocolatina
Contiene: 3º leche y cacao

14
Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, pollo y chorizo
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten, soja(chorizo), 2º leche

21
Sopa de picadillo
Pollo Asado en su jugo con arroz
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene.: 1º gluten, 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: 1º gluten, 2º pescado, huevo y gluten (romana), 3º leche

19
Puré de verduras frescas
Escalope Milanesa con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten y leche, 2º gluten y huevo

20
Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de jamón con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 1ºlegumbre y gluten 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 y gluten, 2º huevo, leche y gluten

26
Coliflor gratinada o Puré de verduras frescas
Salchichas de pavo al horno con tomate y ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º leche y gluten (coliflor),2º trazas de soja

Los alumnos con intolerancia o alergia a algún alimento de los aquí presentados, deben consultar el menú de ese día en el especial para alergias e intolerancias