



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Primaria ESO y Bachillerato

febrero 2019

4
COMIDA CHINA: ROLLITOS PRIMAVERA DE VERDURAS con salsa de soja (OPCIONAL)
Contiene: gluten y soja
o
Judías verdes con jamón
Salchichas de pavo al horno con puré de patatas o ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º soja 2º gluten y leche (puré)

11
Dados de calabacín en tempura o puré de verduras
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten (calabacín)

18
Espinacas a la crema o puré de verduras frescas
Escalope Milanesa con ensalada mixta
Natillas Caseras y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º leche y gluten (espinacas), 2º gluten y huevo, 3º gluten y leche

25
Coditos con tomate
San Jacobo con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º gluten, leche

5
COMIDA CHINA: ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA DE SOJA (OPCIONAL)
Contiene: crustáceos, huevo y soja
o
Arroz blanco con tomate
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten y huevo

12
Cocido Madrileño Completo
Col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, chorizo, pollo y jamón
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten

19
Lentejas estofadas con verduras
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º Legumbre y gluten 2º huevo

26
Cocido Madrileño Completo
Col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, chorizo, pollo y jamón
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten

6
Lentejas estofadas con verduras y QUINOA
Salmón al horno o lenguado romana con ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten y legumbre, 2º pescado, huevo y gluten, 3º leche

13
Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 2º huevo, leche y gluten, 3º leche

20
Migas extremeñas o Sopa de cocido
Pollo asado en su jugo con ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 3º leche

27
Champiñones con jamón o Crema de verduras
Solomillos de Ibérico al horno con arroz
Yogur y/o fruta
Contiene: 1º trazas de soja, 3º leche

7
Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º leche, huevo y gluten

14
Tallarines con tomate
Emperador a la plancha o Merluza Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º pescado, huevo y gluten

21
Crema de zanahorias
Lasaña de carne de ternera
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten, leche, 3º leche

28
Arroz Milanesa
Filetes de lenguado al horno con tomate o Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º trazas de soja 2º pescado, huevo y gluten (romana)

1
Cocido Madrileño completo:
Col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, chorizo, pollo y jamón
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten

8
Espaguetis boloñesa
Varitas de merluza con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º pescado y gluten

15
Timbal de judías pintas con arroz
Alitas de pollo Marinadas con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten

22
Paella de verduras y pollo
Lomos de bacalao al horno o Merluza a la romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten, pescado y huevo

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