



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Celíacos

marzo 2020

2



3
Espaguetis boloñesa
Filetes de lenguado al horno o romana
con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º pescado, huevo

4

Crema de calabaza
Solomillos de pollo al Curry o en salsa
tradicional con arroz
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: 3º leche

5

Sopa de Cocido
Filetes rusos de ternera a la plancha
con tomate y ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 3º leche, huevo

6

Lentejas estofadas con verduras
Merluza Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
**Contiene: 1º legumbre 2º pescado,
huevo**

9

Puré de verduras frescas
Cinta de lomo a la plancha con patatas
fritas
Fruta del tiempo

10

Paella de verduras y pollo
Revuelto de queso o jamón con
ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
**Contiene: 2º huevo y leche (queso),
3º leche**

11

Jornada gastronómica de proteína
vegetal
Humus de Garbanzos con Nachos de
Maíz o Potaje de garbanzos
Lasaña de verduras
Macedonia de frutas frescas
**Contiene: 1º legumbre, 2º soja y
leche, 3º leche**

12

Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta del tiempo
Contiene: 2º leche y huevo

13

Tallarines con tomate
Merluza al horno con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º pescado, huevo

16

Arroz blanco con tomate y huevo frito
Salchichas de pavo al horno con
ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º huevo

17

Lentejas estofadas con verduras
Brochetas de pollo a la plancha con
ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre

18

Crema de zanahorias
Escalope Milanesa con PATATAS
ASADAS y ensalada mixta
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: 2º huevo 3º leche

19

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

20

Macarrones gratinados
Salmón al horno o filetes de merluza
Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
**Contiene: 2º pescado, huevo
(romana)**

23

Champiñones con jamón o Puré de
verduras frescas
Cordón bleu de pavo con ensalada
mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º trazas de soja(jamón)

24

Sopa de cocido
Ragut de ternera y ensalada mixta
Natilla caseras y/o Fruta del tiempo
Contiene: 3º leche

25

Macarrones con tomate
Pollo Asado en su jugo con ensalada
mixta
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: 3º leche

26

Arroz Milanesa
Limanda al horno o Romana con
ensalada mixta
Torrijas caseras y/o Fruta del tiempo
**Contiene: 1º trazas de soja 2º
pescado y huevo (romana),
3ºhuevo y leche**

27

Timbal de judías pintas con arroz
Tortillas de patatas con ensalada
mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre 2º huevo

30

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

31

Arroz con tomate
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo

Ninguno de los alimentos reflejados en estos menús contiene gluten