



Colegios Ramón y Cajal

# Menú de Primaria ESO y Bachillerato

# marzo 2020

2



9

Brócoli gratinado con bacón o Puré de verduras frescas  
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º leche y gluten (brócoli)**

16

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

**Contiene: 1º huevo**

23

Champiñones con jamón o Puré de verduras frescas  
Cordon bleu de pavo con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º trazas de soja(jamón) 2º leche y gluten**

30

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

Fruta del tiempo

3

Espaguetis boloñesa  
Filetes de lenguado al horno o romana con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

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

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**

17

Lentejas estofadas con verduras  
Brochetas de pollo a la plancha con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º legumbre y gluten**

24

Sopa de cocido  
Ragut de ternera y ensalada mixta  
Natilla caseras y/o Fruta del tiempo

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

31

Couscous con verdura o Arroz con tomate  
Nuggets de pollo con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º gluten(couscous), 2º gluten**

4

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

**Contiene: 2º gluten, 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 y gluten, 2º gluten, soja y leche, 3º leche**

18

Crema de zanahorias  
Escalope Milanesa con patatas asadas y ensalada mixta  
Yogur o Fruta del tiempo

**Contiene: 2º huevo, gluten 3º leche**

25

Migas Extremeñas o Macarrones con tomate  
Pollo Asado en su jugo con ensalada mixta

Yogur o Fruta del tiempo  
**Contiene: 1º gluten, 3º leche**

5

Sopa de Cocido  
Filetes rusos de ternera a la plancha con tomate y ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º gluten, 3º leche, huevo y gluten**

12

Sopa de picadillo  
Albóndigas de ternera a la jardinera  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º gluten, 2º leche, gluten y huevo**

19

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

**Contiene: legumbre**

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, gluten y huevo (romana), 3º gluten, huevo y leche**

6

Lentejas estofadas con verduras  
Varitas de merluza con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º legumbre 2º pescado, huevo y gluten**

13

Tallarines con tomate  
Merluza Romana con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

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

20

Macarrones gratinados  
Salmón al horno o filetes de merluza Romana con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º gluten, 2º pescado, gluten, huevo (romana)**

27

Timbal de judías pintas con arroz  
Tortillas de patatas con ensalada mixta  
Fruta del tiempo

**Contiene: 1º legumbre y gluten, 2º huevo**