



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Primaria ESO y Bachillerato

octubre 2020

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)

12



Espinacas a la crema o puré de verduras frescas
Escalope Milanesa con ensalada mixta
Fruta del tiempo

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

26

Brócoli gratinado o calabacines en tempura
Salchichas de pavo al horno con tomate y ensalada mixta
Fruta del tiempo

Contiene: 1º leche y gluten (coliflor), 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 y gluten

13

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

Contiene: 3º leche y cacao

20

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

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

7

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

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

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 PROTEINA VEGETAL

HUMUS de garbanzos CON NACHOS DE MAIZ O Potaje de garbanzos
Rollitos Primavera con ensalada mixta
Frita del tiempo

Contiene: 1º legumbre, 2º gluten, 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 gluten, leche

29

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

Contiene: 1º huevo, 2º gluten 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
Lacón al horno con puré de patatas
Fruta del tiempo

Contiene: 1º trazas 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

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