



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Primaria ESO y Bachillerato

noviembre 2020

2



9



16

Arroz blanco con tomate y huevo frito
Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º huevo, 2º gluten, leche (croquetas) y pescado (empanadillas)

23

Tallarines al PESTO o con tomate
Merluza al horno o Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo y/o Chocolatina
Contiene: 1º gluten y piñones (pesto), 2º pescado, gluten y huevo, 3º leche, cacao

30

Migas Extremeñas o coditos gratinados
Bacalao al horno con tomate o en tempura con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º pescado huevo, gluten

3

Arroz Milanesa
Cordón bleu de pavo con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º trazas de soja, 2º gluten, leche, soja, puede contener trazas de apio y mostaza

10

Lacitos Carbonara o con Tomate
Emperador a la plancha con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, leche (carbonara), 2ºpescado

17

Fideuá de verduras y pollo
Limanda al horno o a la Romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º pescado, huevo y gluten (romana)

24

Judías verdes con jamón
Cinta de lomo a la plancha con aros de cebolla o ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º trazas de soja (jamón), 2º gluten (aros)

4

Sopa de Cocido
Albóndigas de ternera con patatas
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º gluten, leche y huevo

11

Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, zanahorias, patatas, carne de morcillo de ternera, pollo y chorizo
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten, 3º leche

18

Lentejas estofadas con verduras
Alitas de pollo Marinadas con ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre, 3º gluten y huevo

25

Cocido Madrileño completo:
Sopa, col, garbanzos, zanahorias, patatas, carne de morcillo de ternera, chorizo y pollo
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten (sopa), 3º leche

5

Migas Extremeñas o Macarrones con tomate
Solomillos de pollo en salsa tradicional con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º gluten

12

Ensalada lustrada o puré de verduras
Solomillo de Ibérico al horno con arroz blanco
Fruta del tiempo
Contiene: 1º ensalada: atún y huevo

19

Crema de calabaza
Lasaña de carne de ternera
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten y leche

26

Paella de verduras y pollo
San Jacobo con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten y leche

6

JORNADA GASTRONÓMICA DE PROTEINA VEGETAL
Lentejas estofadas con Quinoa o en Crema
Lasaña de verduras frescas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten, 2º gluten, leche

13

Timbal de judías pintas
Pollo asado en su jugo con ensalada mixta
Natillas caseras y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten, 3º leche y gluten

20

Sopa de cocido
Salchichas de pavo frescas al horno con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten

27

Calabacines en tempura o Crema de calabacines
Ragut de Pavo con ensalada mixta
Fruta de tiempo
Contiene: 1º Gluten (tempura), 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