



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Primaria ESO y Bachillerato

octubre 2021

4
Espaguetis boloñesa
Filetes de lenguado al horno o romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2º pescado, gluten y huevo(romana)

11

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

25

Brócoli gratinada o Puré de verduras frescas
Salchichas de pavo al horno con tomate
Fruta del tiempo
Contiene: 1º leche y gluten (broccoli), 2º trazas de soja

5
Lentejas estofadas con verduras y QUINOA
Brochetas de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten

12

19
Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de jamón con patatas fritas
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten 2º huevo

26

Timbal de judías pintas con arroz
Cinta de lomo ala plancha con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten

6
Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera a la jardinera (elaboradas en nuestras cocinas)
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten, 2ºhuevo, leche y gluten, 3º leche

13

20
Sopa de picadillo
Alitas de Pollo Marinadas al horno con arroz y/o ensalada mixta
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene.: 1º gluten, 3º leche

27

Espaguetis al Pesto o con Tomate
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

7
Arroz blanco con tomate
Huevos con Bechamel y ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º huevo, leche y gluten; puede contener trazas de: pescado, soja y crustáceos

14

21
Ensalada Ilustrada: lechuga, tomate, maíz, atún y zanahoria o Puré de verduras
Solomillos de pollo en salsa con arroz blanco
Fruta del tiempo
Contiene: 1º pescado(atún), 2º gluten

28

Crema de zanahorias
Lasaña de carne de ternera
Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten, leche
Arroz blanco con tomate y huevo frito
Croquetas de jamón con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º huevo, 2º gluten y leche

1
Crema de calabacines
Filetes rusos de ternera a la plancha con ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 2º leche, huevo y gluten

8

Crema de calabaza
Solomillos de Ibérico al horno con Patatas
Fruta del tiempo

15

22
Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, patata, zanahoria, carne de morcillo de ternera, pollo y chorizo
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten, soja(chorizo)

29

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