



Colegios Ramón y Cajal

Menú de Primaria ESO y Bachillerato

noviembre 2021

1

Cous-cous de verduras y pollo
Huevos con bechamel y Ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º gluten 2º gluten y huevo

2

Crema de Zanahorias
Albóndigas de ternera con patatas
Yogur o Fruta del tiempo
Contiene: 2º gluten, leche y huevo

3

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

4

**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**

5

8

Lacitos Carbonara o con Tomate
Emperador a la plancha o Merluza Romana
con ensalada mixta
Fruta del tiempo
**Contiene: 1º gluten, leche(carbonara)
2º pescado, gluten y huevo (romana)**

9

Ensalada ilustrada: lechuga, tomate, maíz,
zanahoria, atún y aceitunas o Puré de
Verduras frescas
Solomillo de Ibérico al horno con arroz
blanco
Yogur y/o Fruta del tiempo
Contiene: 1º ensalada: atún, 3º leche

10

Cocido Madrileño Completo:
Sopa, col, garbanzos, zanahorias, patatas,
carne de morcillo de ternera, pollo y
chorizo
Fruta del tiempo
Contiene: legumbre y gluten.

11

Arroz Milanesa
Pollo asado en su jugo con ensalada mixta
Natillas caseras y/o Fruta del tiempo
**Contiene 1º
Contiene: 3º leche y gluten**

12

15

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)**

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)**

17

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

18

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

19

HUMMUS de garbanzos con Nachos o en
Potaje
Salchichas de pavo al horno con ensalada
mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º legumbre y gluten.

22

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

23

Judías verdes con jamón
Cinta de lomo a la plancha con Patatas
fritas o ensalada mixta
Fruta del tiempo
Contiene: 1º trazas de soja(jamón)

24

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**

25

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

26

Calabacines en tempura o Crema de
calabacines
Ragut de Pavo con ensalada mixta
Fruta de tiempo
Contiene: 1º Gluten(tempura), 2º gluten

29

Espinacas a la crema o Puré de verduras
frescas
Huevos revueltos con jamón y patatas
fritas
Fruta del tiempo
**Contiene: 1º leche y gluten(espinacas), 2º
huevo**

30

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