

Colegios Ramón y Cajal Menú basal septiembre Prim. ESO y Bach.

				01-09-2023
No hay menu asignado				
04-09-2023	05-09-2023	06 Kcal: 592 HC: 24 PR: 21 GR: 33	07 Kcal: 574 HC: 30 PR: 22 GR: 30	08 Kcal: 739 HC: 57 PR: 26 GR: 38
No hay menu asignado	No hay menu asignado	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE MILANESA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA CODITOS CON TOMATE SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
11 Kcal: 545 HC: 43 PR: 24 GR: 27	12 Kcal: 603 HC: 28 PR: 20 GR: 32	13 Kcal: 819 HC: 18 PR: 34 GR: 41	14 Kcal: 859 HC: 69 PR: 32 GR: 40	15 Kcal: 592 HC: 13 PR: 30 GR: 28
CALABACIN EN TEMPURA PURÉ DE VERDURAS FRESCAS REVUELTO DE JAMÓN REVUELTO DE GULAS NATILLAS DE VAINILLA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ARROZ ARROZ BLANCO CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO FRESCAS AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	JUDIAS VERDES CON JAMÓN SOLOMILLOS DE IBERICO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ESPAGUETIS BOLOÑESA SALMÓN AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO LENTEJAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
18 Kcal: 781 HC: 54 PR: 28 GR: 39	19 Kcal: 484 HC: 38 PR: 12 GR: 22	20 Kcal: 731 HC: 73 PR: 23 GR: 37	21 Kcal: 577 HC: 43 PR: 25 GR: 30	22 Kcal: 641 HC: 42 PR: 24 GR: 38
ENSALADA DE PASTA CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	GUISANTES CON JAMÓN SALMOREJO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE DE TERNERA ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ BLANCO CON TOMATE ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN AL HORNO MERLUZA ROMANA ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ILUSTRADA REVUELTO DE HUEVOS CON PATATAS HELADO FRUTA DEL TIEMPO
25 Kcal: 870 HC: 60 PR: 21 GR: 46	26 Kcal: 592 HC: 55 PR: 16 GR: 32	27 Kcal: 610 HC: 77 PR: 11 GR: 30	28 Kcal: 592 HC: 24 PR: 21 GR: 33	29 Kcal: 599 HC: 17 PR: 15 GR: 37
LACITOS CARBONARA TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO MERLUZA ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	CHAMPIÑONES CON JAMÓN CORDÓN BLEU DE PAVO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	FIDEUA DE VERDURAS ALITAS DE POLLO MARINADAS ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA ESCALOPE MILANESA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	GAZPACHO LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO

Las calorías consumidas pueden oscilar +/- 200, dependiendo de las edades, ya que el gramaje de las raciones varía. 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. El alumno podrá elegir plato cuando se ofrezcan dos alternativas.

- 🚫 - Gluten
- 🌱 - Altramuz
- 🚫 - Dióxido de azufre y sulfitos
- 🐚 - Molusco
- 🌰 - Cacahuete
- 🌿 - Apio
- 🥚 - Huevos
- 🐟 - Pescado
- 🥛 - Lacteo
- 🦋 - Mostaza
- 🦀 - Crustáceo
- 🌱 - Sesamo
- 🍎 - Frutos secos
- 🌱 - Soja

Kcal: Kilocalorías PR: Proteínas HC: Hidratos GR: Grasas

15 - Alergias e intolerancias 13 - Celíacos 14 - Celíacos Infantil 12 - Infantil 11 - Prim, ESO y Bach

Colegios Ramón y Cajal - B28701340 - 914135631 | info@colegiosramonycajal.es - Arturo Soria, 206 - 28043 Madrid, Madrid