



Colegios Ramón y Cajal



01-11-2023

No hay menu asignado

02

Kcal: 683 HC: 49 PR: 38 GR: 28

- COUS COUS DE VERURAS Y POLLO
- FILETE DE LENGUADO AL HORNO
- FILETE DE LENGUADO ROMANA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

03

Kcal: 761 HC: 69 PR: 26 GR: 34

- LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

06

Kcal: 870 HC: 60 PR: 21 GR: 46

- LACITOS CARBONARA
- MACARRONES CON TOMATE
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

07

Kcal: 571 HC: 36 PR: 29 GR: 25

- GUISANTES CON JAMÓN
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA DEL TIEMPO

08

Kcal: 850 HC: 17 PR: 33 GR: 38

- MIGAS EXTREMEÑAS
- CREMA DE CALABAZA
- POLLO ASADO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO
- YOGUR

09-11-2023

No hay menu asignado

10

Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO COMPLETO
- FRUTA DEL TIEMPO

13

Kcal: 689 HC: 68 PR: 29 GR: 22

- FIDEUÁ DE VERDURAS Y POLLO SIN GLUTEN
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- SALMÓN AL HORNO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

14

Kcal: 685 HC: 49 PR: 18 GR: 32

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVO FRITO
- CROQUETAS DE JAMÓN
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

15

Kcal: 768 HC: 60 PR: 47 GR: 25

- LENTEJAS CON VERDURAS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA DEL TIEMPO
- YOGUR

16

Kcal: 656 HC: 64 PR: 19 GR: 25

- CREMA DE CALABAZA
- LASAÑA DE CARNE DE TERNERA
- FRUTA DEL TIEMPO

17

Kcal: 683 HC: 52 PR: 32 GR: 26

- POTAJE DE GARBANZOS
- SALCHICHAS DE PAVO FRESCAS AL HORNO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

20

Kcal: 630 HC: 11 PR: 24 GR: 41

- JUDIAS VERDES CON JAMÓN
- CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA
- ENSALADA MIXTA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA DEL TIEMPO

21

Kcal: 802 HC: 84 PR: 45 GR: 20

- TALLARINES CON TOMATE
- FILETE DE LENGUADO AL HORNO
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

22

Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO COMPLETO
- FRUTA DEL TIEMPO
- YOGUR

23

Kcal: 597 HC: 31 PR: 21 GR: 28

- PAELLA DE VERDURAS
- REVUELTO DE JAMÓN
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

24

Kcal: 630 HC: 31 PR: 43 GR: 50

- CREMA DE CALABACIN
- CALABACIN EN TEMPURA
- RAGUT DE TERNERA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

27

Kcal: 658 HC: 27 PR: 27 GR: 36

- ESPINACAS A LA CREMA
- PURÉ DE VERDURAS FRESCAS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

28

Kcal: 794 HC: 87 PR: 30 GR: 30

- CODITOS CON TOMATE
- SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA DEL TIEMPO

29

Kcal: 502 HC: 64 PR: 17 GR: 7

- POTAJE DE GARBANZOS
- LASAÑA DE VERDURAS FRESCAS
- FRUTA DEL TIEMPO
- YOGUR

30

Kcal: 682 HC: 22 PR: 31 GR: 39

- BRÓCOLI GRATINADO
- CREMA DE CALABACIN
- FILETES RUSOS DE TERNERA
- 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 
 - Dioxido de azufre y sulfitos 
 - Molusco 
 - Cacahuete 
 - Apio 
 - Huevos 
 - Pescado 
 - Lacteo 
 - Mostaza 
 - Crustaceo 
 - Sesamo 
 - Frutos secos 
 - Soja

