



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

Colegios Ramón y Cajal

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
 CODITOS CON TOMATE
 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: 676 HC: 60 PR: 20 GR: 27

LENTEJAS CON VERDURAS
 ALITAS DE POLLO MARINADAS
 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: 724 HC: 60 PR: 28 GR: 29

POTAJE DE GARBANZOS
 SALCHICHAS DE PAVO 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: 965 HC: 122 PR: 20 GR: 45

TALLARINES AL PESTO
 TALLARINES CON TOMATE
 BACALAO EN TEMPURA
 FILETE DE LENGUADO AL HORNO
 ENSALADA MIXTA
 CHOCOLATINA
 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: 708 HC: 40 PR: 21 GR: 37

ESPINACAS A LA CREMA
 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS
 CORDÓN BLEU DE PAVO
 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

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

I5 - Alergias e intolerancias I3 - Celíacos I4 - Celíacos Infantil I2 - Infantil I1 - Prim, ESO y Bach

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