



Colegios Ramón y Cajal

Menú basal febrero

Celíacos A. Soria

			01 Kcal: 646 HC: 34 PR: 33 GR: 24 ARROZ BLANCO CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	02 Kcal: 818 HC: 89 PR: 34 GR: 32 SOPA DE VERDURAS SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN GLUTEN PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO
05 Kcal: 639 HC: 20 PR: 25 GR: 38 JUDIAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	06 Kcal: 601 HC: 83 PR: 12 GR: 14 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE TERNERA SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	07 Kcal: 696 HC: 88 PR: 30 GR: 14 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	08 Kcal: 709 HC: 73 PR: 29 GR: 22 FIDEUÁ DE VERDURAS Y POLLO SIN GLUTEN MERLUZA EN SALSA VERDE SIN GLUTEN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	09 Kcal: 413 HC: 25 PR: 5 GR: 22 ARROZ TRES DELICIAS ALITAS DE POLLO MARINADAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
12 Kcal: 716 HC: 24 PR: 28 GR: 52 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS ESCALOPE MILANESA SIN GLUTEN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	13 Kcal: 671 HC: 33 PR: 26 GR: 39 ARROZ MILANESA SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	14 Kcal: 876 HC: 93 PR: 49 GR: 22 MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN FILETE DE LENGUADO ROMANA SIN GLUTEN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	15 Kcal: 543 HC: 28 PR: 22 GR: 27 CREMA DE ZANAHORIAS FILETES RUSOS SIN ALÉRGENOS TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	16 Kcal: 786 HC: 74 PR: 35 GR: 26 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO TOMATE FRUTA DEL TIEMPO
19 Kcal: 685 HC: 49 PR: 18 GR: 32 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVO FRITO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	20 Kcal: 696 HC: 88 PR: 30 GR: 14 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO	21 Kcal: 761 HC: 35 PR: 36 GR: 48 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS SOLOMILLOS DE IBERICO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO NATILLAS DE VAINILLA	22-02-2024 No hay menu asignado	23-02-2024 No hay menu asignado
26 Kcal: 799 HC: 66 PR: 32 GR: 33 ESPAGUETIS BOLOÑESA SIN GLUTEN CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	27 Kcal: 838 HC: 60 PR: 38 GR: 35 LENTEJAS CON VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	28 Kcal: 648 HC: 36 PR: 36 GR: 27 PAELLA DE VERDURAS Y POLLO FILETE DE LENGUADO AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA SIN GLUTEN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	29 Kcal: 762 HC: 57 PR: 31 GR: 41 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN GLUTEN PATATAS FRITAS 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

🚫 - 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