



Colegios Ramón y Cajal

Menú basal febrero

Prim. ESO y Bach.

			01 Kcal: 646 HC: 34 PR: 33 GR: 24 ARROZ BLANCO CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	02 Kcal: 635 HC: 61 PR: 31 GR: 29 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA 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: 656 HC: 64 PR: 19 GR: 25 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO	07 Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	08 Kcal: 727 HC: 72 PR: 25 GR: 29 FIDEUA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSAS VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	09 Kcal: 413 HC: 25 PR: 5 GR: 22 ARROZ TRES DELICIAS ALITAS DE POLLO MARINADAS ROLLITOS PRIMAVERA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
12 Kcal: 592 HC: 20 PR: 27 GR: 41 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS ESPINACAS A LA CREMA ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	13 Kcal: 671 HC: 33 PR: 26 GR: 39 ARROZ MILANESA SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	14 Kcal: 802 HC: 21 PR: 22 GR: 39 MIGAS EXTREMEÑAS TALLARINES CON TOMATE FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	15 Kcal: 490 HC: 22 PR: 22 GR: 17 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES FILETES RUSOS DE TERNERA 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 ROMANA MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	20 Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13 SOPA DE COCIDO 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: 911 HC: 113 PR: 26 GR: 29 TALLARINES BOLOÑESA SAN JACOBO 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: 614 HC: 37 PR: 28 GR: 39 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA 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

