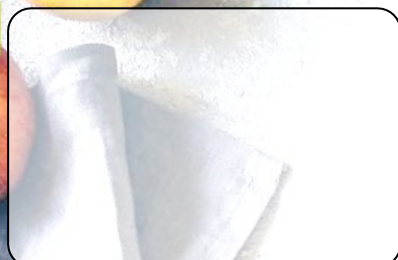


Ramón y Cajal Infantil



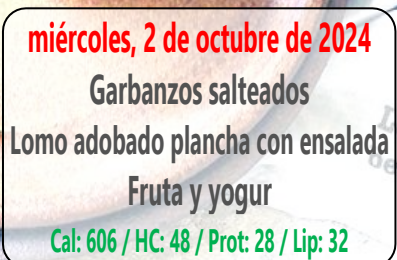
MENÚ OCTUBRE 2024



martes, 1 de octubre de 2024

Sopa de verduras con fideos
Ragout de ternera con patatas
Fruta

Cal: 438 / HC: 50 / Prot: 29 / Lip: 12



miércoles, 2 de octubre de 2024

Garbanzos salteados
Lomo adobado plancha con ensalada
Fruta y yogur

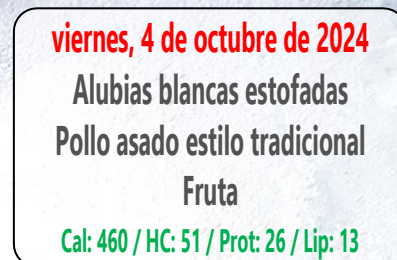
Cal: 606 / HC: 48 / Prot: 28 / Lip: 32



jueves, 3 de octubre de 2024

Coditos a la italiana
Merluza al horno con ensalada
Fruta

Cal: 477 / HC: 69 / Prot: 20 / Lip: 11



viernes, 4 de octubre de 2024

Alubias blancas estofadas
Pollo asado estilo tradicional
Fruta

Cal: 460 / HC: 51 / Prot: 26 / Lip: 13



lunes, 7 de octubre de 2024

Arroz con tomate
Merluza plancha, lechuga y zanahoria
Fruta

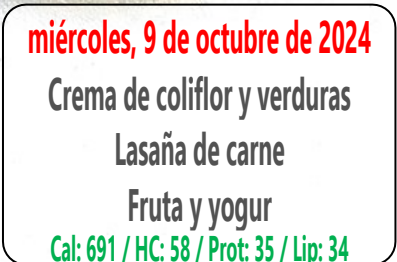
Cal: 468 / HC: 69 / Prot: 16 / Lip: 13



martes, 8 de octubre de 2024

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta

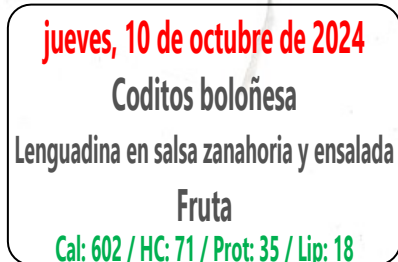
Cal: 638 / HC: 63 / Prot: 36 / Lip: 24



miércoles, 9 de octubre de 2024

Crema de coliflor y verduras
Lasaña de carne
Fruta y yogur

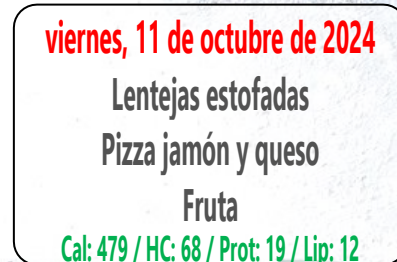
Cal: 691 / HC: 58 / Prot: 35 / Lip: 34



jueves, 10 de octubre de 2024

Coditos boloñesa
Lenguadina en salsa zanahoria y ensalada
Fruta

Cal: 602 / HC: 71 / Prot: 35 / Lip: 18



viernes, 11 de octubre de 2024

Lentejas estofadas
Pizza jamón y queso
Fruta

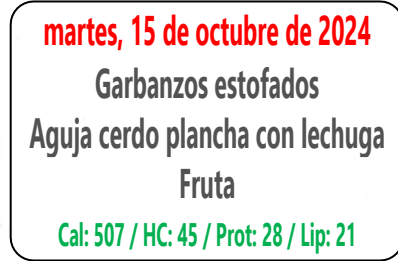
Cal: 479 / HC: 68 / Prot: 19 / Lip: 12



lunes, 14 de octubre de 2024

Crema de verduras
Merluza con pisto
Fruta

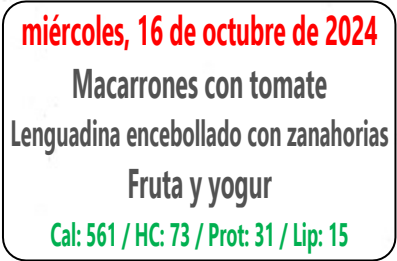
Cal: 351 / HC: 40 / Prot: 16 / Lip: 12



martes, 15 de octubre de 2024

Garbanzos estofados
Aguja cerdo plancha con lechuga
Fruta

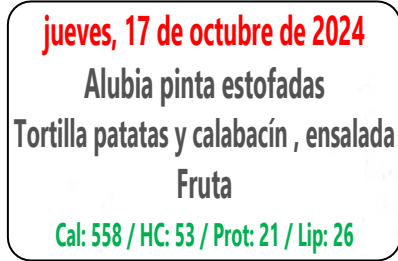
Cal: 507 / HC: 45 / Prot: 28 / Lip: 21



miércoles, 16 de octubre de 2024

Macarrones con tomate
Lenguadina encebollado con zanahorias
Fruta y yogur

Cal: 561 / HC: 73 / Prot: 31 / Lip: 15



jueves, 17 de octubre de 2024

Alubia pinta estofadas
Tortilla patatas y calabacín, ensalada
Fruta

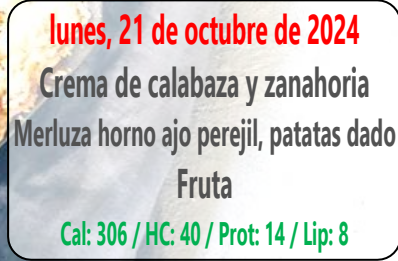
Cal: 558 / HC: 53 / Prot: 21 / Lip: 26



viernes, 18 de octubre de 2024

Arroz con pisto
Albóndigas RYC
Fruta

Cal: / HC: / Prot: / Lip:



lunes, 21 de octubre de 2024

Crema de calabaza y zanahoria
Merluza horno ajo perejil, patatas dado
Fruta

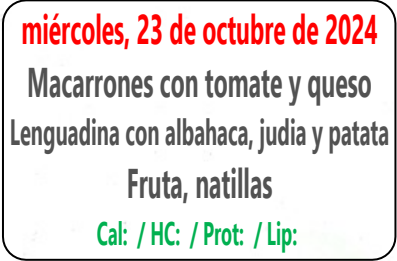
Cal: 306 / HC: 40 / Prot: 14 / Lip: 8



martes, 22 de octubre de 2024

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta

Cal: 638 / HC: 63 / Prot: 36 / Lip: 24



miércoles, 23 de octubre de 2024

Macarrones con tomate y queso
Lenguadina con albahaca, judía y patata
Fruta, natillas

Cal: / HC: / Prot: / Lip:



jueves, 24 de octubre de 2024

Lentejas a la madrileña
Tortilla de patata
Fruta

Cal: 585 / HC: 50 / Prot: 22 / Lip: 31



viernes, 25 de octubre de 2024

Paella de verduras
Ragout de ternera con verduras
Fruta

Cal: 554 / HC: 81 / Prot: 35 / Lip: 9



lunes, 28 de octubre de 2024

Coditos a la sorrentina
Lenguadina con verduritas
Fruta

Cal: 499 / HC: 67 / Prot: 23 / Lip: 14



martes, 29 de octubre de 2024

Lentejas estofadas
Tortilla con jamón y ens. de tomate
Fruta

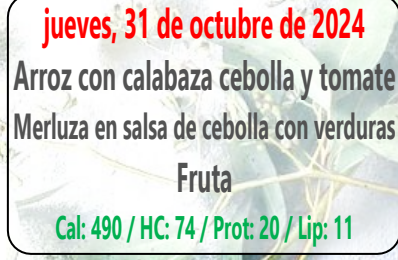
Cal: 514 / HC: 46 / Prot: 28 / Lip: 22



miércoles, 30 de octubre de 2024

Sopa de estrellas
Hamburguesa con ensalada
Fruta y yogur

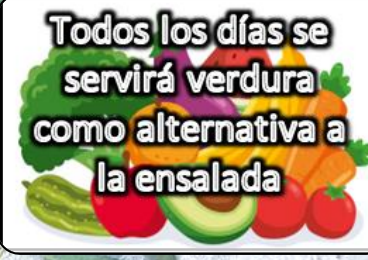
Cal: 333 / HC: 47 / Prot: 16 / Lip: 8



jueves, 31 de octubre de 2024

Arroz con calabaza cebolla y tomate
Merluza en salsa de cebolla y verduras
Fruta

Cal: 490 / HC: 74 / Prot: 20 / Lip: 11



Todos los días se servirá verdura como alternativa a la ensalada



Ramón y Cajal Infant



MENU OCTOBER 2024



Tuesday, 1 October 2024
 Vegetable soup with noodles
 Beef stew with potatoes
 Fruit
 Cal: 438 / HC: 50 / Prot: 29 / Lip: 12

Wednesday, 2 October 2024
 Sautéed chickpeas
 Grilled marinated pork with salad
 Fruit and yogurt
 Cal: 606 / HC: 48 / Prot: 28 / Lip: 32

Thursday, 3 October 2024
 Italian style pasta
 Roast hake with salad
 Fruit
 Cal: 477 / HC: 69 / Prot: 20 / Lip: 11

Friday, 4 October 2024
 Stewed white beans
 Traditional style roast chicken
 Fruit
 Cal: 460 / HC: 51 / Prot: 26 / Lip: 13

Monday, 7 October 2024
 Rice with tomato sauce
 Grilled hake, lettuce & carrot salad
 Fruit
 Cal: 468 / HC: 69 / Prot: 16 / Lip: 13

Tuesday, 8 October 2024
 Cocido soup
 Traditional broth
 Fruit
 Cal: 638 / HC: 63 / Prot: 36 / Lip: 24

Wednesday, 9 October 2024
 Cream of cauliflower and vegetable soup
 Meat lasagna
 Fruit and yogurt
 Cal: 691 / HC: 58 / Prot: 35 / Lip: 34

Thursday, 10 October 2024
 Pasta bolognaise
 Dab with carrot sauce and salad
 Fruit
 Cal: 602 / HC: 71 / Prot: 35 / Lip: 18

Friday, 11 October 2024
 Stewed lentils
 Pizza ham and cheese
 Fruit
 Cal: 479 / HC: 68 / Prot: 19 / Lip: 12

Monday, 14 October 2024
 Cream of vegetable soup
 Hake with ratatouille
 Fruit
 Cal: 351 / HC: 40 / Prot: 16 / Lip: 12

Tuesday, 15 October 2024
 Stewed chickpeas
 Grilled pork with lettuce
 Fruit
 Cal: 507 / HC: 45 / Prot: 28 / Lip: 21

Wednesday, 16 October 2024
 Macaroni with tomato sauce
 Dab with onion and baby carrot
 Fruit and yogurt
 Cal: 561 / HC: 73 / Prot: 31 / Lip: 15

Thursday, 17 October 2024
 Stewed red beans
 potato and zucchini omelette, salad
 Fruit
 Cal: 558 / HC: 53 / Prot: 21 / Lip: 26

Friday, 18 October 2024
 Rice with ratatouille
 RYC meatballs
 Fruit
 Cal: / HC: / Prot: / Lip:

Monday, 21 October 2024
 Cream of pumpkin and carrot soup
 Grilled hake and diced potatoes
 Fruit
 Cal: 306 / HC: 40 / Prot: 14 / Lip: 8

Tuesday, 22 October 2024
 Cocido soup
 Traditional broth
 Fruit
 Cal: 638 / HC: 63 / Prot: 36 / Lip: 24

Wednesday, 23 October 2024
 Macaroni with tomato and cheese
 Dab with basil , beans & potatoe
 Fruit, custard
 Cal: / HC: / Prot: / Lip:

Thursday, 24 October 2024
 Madrid style lentils
 Spanish omelette
 Fruit
 Cal: 585 / HC: 50 / Prot: 22 / Lip: 31

Friday, 25 October 2024
 Vegetable paella
 Beef ragout with vegetables
 Fruit
 Cal: 554 / HC: 81 / Prot: 35 / Lip: 9

Monday, 28 October 2024
 Sorrentino style pasta
 Sole with vegetables
 Fruit
 Cal: 499 / HC: 67 / Prot: 23 / Lip: 14

Tuesday, 29 October 2024
 Stewed lentils
 Omelette with ham and tomato salad
 Fruit
 Cal: 514 / HC: 46 / Prot: 28 / Lip: 22

Wednesday, 30 October 2024
 Noodle soup
 Burger with salad
 Fruit and yogurt
 Cal: 333 / HC: 47 / Prot: 16 / Lip: 8

Thursday, 31 October 2024
 Rice with pumpkin, onion and tomato
 Hake in onion sauce with vegetables
 Fruit
 Cal: 490 / HC: 74 / Prot: 20 / Lip: 11

Todos los días se servirá verdura como alternativa a la ensalada