



Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



MENÚ OCTUBRE 2024

viernes, 4 de octubre de 2024
Alubias blancas estofadas
Alitas cajún con patatas
Brócoli a la gallega
Fruta
Cal: 886 / HC: 77 / Prot: 54 / Lip: 42

martes, 1 de octubre de 2024
Sopa de verduras con fideos
San jacob con ensalada
Repollo al ajillo
Fruta
Cal: 687 / HC: 106 / Prot: 26 / Lip: 21

miércoles, 2 de octubre de 2024
Garbanzos salteados
Lomo adobado plancha con ensalada
Patatas wedges
Fruta y yogur
Cal: 911 / HC: 65 / Prot: 45 / Lip: 54

jueves, 3 de octubre de 2024
Macarrones a la carbonara
Merluza en salsa verde con guisantes
Pisto de verduras
Fruta
Cal: 720 / HC: 96 / Prot: 37 / Lip: 24

viernes, 4 de octubre de 2024
Alubias blancas estofadas
Alitas cajún con patatas
Brócoli a la gallega
Fruta
Cal: 886 / HC: 77 / Prot: 54 / Lip: 42

lunes, 7 de octubre de 2024
Arroz con tomate
Merluza plancha, lechuga y zanahoria
Lacón a la plancha con patatas
Fruta
Cal: 716 / HC: 106 / Prot: 28 / Lip: 23

martes, 8 de octubre de 2024
Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo con pimentón
Fruta
Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

miércoles, 9 de octubre de 2024
Crema de coliflor y verduras
Lasaña de carne
Patatas al limón
Fruta y yogur
Cal: 1070 / HC: 84 / Prot: 58 / Lip: 58

jueves, 10 de octubre de 2024
Coditos boloñesa
Palometa en salsa, verduras y ensalada
Brócoli a la gallega
Fruta
Cal: 928 / HC: 106 / Prot: 55 / Lip: 34

viernes, 11 de octubre de 2024
Lentejas estofadas
Pizza jamón y queso
Gratin dauphinois
Fruta
Cal: 714 / HC: 105 / Prot: 33 / Lip: 21

lunes, 14 de octubre de 2024
Crema de verduras
Empanadillas de atún con ensalada
Salteado de verduras
Fruta
Cal: 723 / HC: 113 / Prot: 18 / Lip: 25

martes, 15 de octubre de 2024
Garbanzos estofados
Aguja cerdo plancha con lechuga
Patatas al limón
Fruta
Cal: 778 / HC: 64 / Prot: 50 / Lip: 38

miércoles, 16 de octubre de 2024
Macarrones con chorizo
Merluza al horno con ensalada
Zanahorias al horno
Fruta y yogur
Cal: 922 / HC: 117 / Prot: 51 / Lip: 31

jueves, 17 de octubre de 2024
Alubia pinta estofadas
Tortilla patatas y calabacín, ensalada
Filete de sajonia con ens.de tomate
Fruta
Cal: 847 / HC: 78 / Prot: 35 / Lip: 46

viernes, 18 de octubre de 2024
Arroz con pisto
Albóndigas RYC
Coliflor al ajillo
Fruta
Cal: / HC: / Prot: / Lip:

lunes, 21 de octubre de 2024
Crema de calabaza y zanahoria
Buñuelo de merluza con ensalada
Patatas al ajillo
Fruta
Cal: 685 / HC: 69 / Prot: 30 / Lip: 34

martes, 22 de octubre de 2024
Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo con pimentón
Fruta
Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

miércoles, 23 de octubre de 2024
Macarrones con tomate y queso
Palometa a la gallega, ensalada
Rollitos de primavera
Fruta, natillas
Cal: / HC: / Prot: / Lip:

jueves, 24 de octubre de 2024
Lentejas a la madrileña
Tortilla de patata
Coliflor con salsa napolitana
Fruta
Cal: 920 / HC: 73 / Prot: 38 / Lip: 55

viernes, 25 de octubre de 2024
Paella de verduras
Ragout de ternera con verduras
Salteado de verduras
Fruta
Cal: 870 / HC: 129 / Prot: 61 / Lip: 16

lunes, 28 de octubre de 2024
Coditos a la sorrentina
Palometa plancha, ens.de tomate
Calabaza al horno agripicante
Fruta
Cal: 768 / HC: 97 / Prot: 41 / Lip: 27

martes, 29 de octubre de 2024
Lentejas estofadas
Tortilla con jamón y ens. de tomate
Berenjena a la parmesana
Fruta
Cal: 791 / HC: 65 / Prot: 49 / Lip: 39

miércoles, 30 de octubre de 2024
Sopa de estrellas
Hamburguesa con ensalada
Patatas wedges
Fruta y yogur
Cal: 436 / HC: 63 / Prot: 23 / Lip: 12

jueves, 31 de octubre de 2024
Arroz con calabaza cebolla y tomate
Merluza rebozada con ensalada
Salteado de verduras
Fruta
Cal: 978 / HC: 151 / Prot: 25 / Lip: 35

**El plato
opcional
NO es
obligatorio**



Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



MENU OCTOBER 2024



Monday, 7 October 2024
 Rice with tomato sauce
 Grilled hake, lettuce & carrot salad
Grilled ham with potatoes
 Fruit
 Cal: 716 / HC: 106 / Prot: 28 / Lip: 23

Monday, 14 October 2024
 Cream of vegetable soup
 Tuna dumplings with salad
Sautéed vegetables
 Fruit
 Cal: 723 / HC: 113 / Prot: 18 / Lip: 25

Monday, 21 October 2024
 Cream of pumpkin and carrot soup
 Hake fritters with salad
Garlic potatoes
 Fruit
 Cal: 685 / HC: 81 / Prot: 35 / Lip: 27

Monday, 28 October 2024
 Sorrentino style pasta
 Pomfret fish with tomato salad
Roast pumpkin with sauce
 Fruit
 Cal: 768 / HC: 97 / Prot: 41 / Lip: 27

Tuesday, 1 October 2024
 Vegetable soup with noodles
 Cordon bleu with salad
Sautéed cabbage
 Fruit
 Cal: 687 / HC: 106 / Prot: 26 / Lip: 21

Tuesday, 8 October 2024
 Cocido soup
 Traditional broth
Cabbage with paprika
 Fruit
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

Tuesday, 15 October 2024
 Stewed chickpeas
 Grilled pork with lettuce
Lemon potatoes
 Fruit
 Cal: 778 / HC: 64 / Prot: 50 / Lip: 38

Tuesday, 22 October 2024
 Cocido soup
 Traditional broth
Cabbage with paprika
 Fruit
 Cal: 848 / HC: 61 / Prot: 40 / Lip: 51

Tuesday, 29 October 2024
 Stewed lentils
 Omelette with ham and tomato salad
Parmesan style aubergine
 Fruit
 Cal: 791 / HC: 65 / Prot: 49 / Lip: 39

Wednesday, 2 October 2024
 Sautéed chickpeas
 Grilled marinated pork with salad
Potato wedges
 Fruit and yogurt
 Cal: 911 / HC: 65 / Prot: 45 / Lip: 54

Wednesday, 9 October 2024
 Cream of cauliflower and vegetable soup
 Meat lasagna
Lemon potatoes
 Fruit and yogurt
 Cal: 1070 / HC: 84 / Prot: 58 / Lip: 58

Wednesday, 16 October 2024
 Macaroni with chorizo sausage
 Roast hake with salad
Roast carrots
 Fruit and yogurt
 Cal: 922 / HC: 117 / Prot: 51 / Lip: 31

Wednesday, 23 October 2024
 Macaroni with tomato and cheese
 Galician style pomfret fish with salad
Spring rolls
 Fruit, custard
 Cal: 721 / HC: 117 / Prot: 33 / Lip: 17

Wednesday, 30 October 2024
 Noodle soup
 Burger with salad
Potato wedges
 Fruit and yogurt
 Cal: 436 / HC: 63 / Prot: 23 / Lip: 12

Thursday, 3 October 2024
 Macaroni with carbonara sauce
 Hake in green sauce with green peas
Ratatouille
 Fruit
 Cal: 720 / HC: 96 / Prot: 37 / Lip: 24

Thursday, 10 October 2024
 Pasta bolognese
 Pomfret fish in vegetable sauce & salad
Galician style broccoli
 Fruit
 Cal: 928 / HC: 106 / Prot: 55 / Lip: 34

Thursday, 17 October 2024
 Stewed red beans
 potato and zucchini omelette, salad
Smoked pork chop with tomato salad
 Fruit
 Cal: 847 / HC: 78 / Prot: 35 / Lip: 46

Thursday, 24 October 2024
 Madrid style lentils
 Spanish omelette
Cauliflower with tomato sauce
 Fruit
 Cal: 750 / HC: 115 / Prot: 25 / Lip: 24

Thursday, 31 October 2024
 Rice with pumpkin, onion and tomato
 Battered hake with salad
Sautéed vegetables
 Fruit
 Cal: 978 / HC: 151 / Prot: 25 / Lip: 35

Friday, 4 October 2024
 Stewed white beans
 Cajun style chicken wings with fries
Galician style broccoli
 Fruit
 Cal: 886 / HC: 77 / Prot: 54 / Lip: 42

Friday, 11 October 2024
 Stewed lentils
 Pizza ham and cheese
Gratin dauphinois
 Fruit
 Cal: 714 / HC: 105 / Prot: 33 / Lip: 21

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

Friday, 25 October 2024
 Vegetable paella
 Beef ragout with vegetables
Sautéed vegetables
 Fruit
 Cal: 159 / HC: 26 / Prot: 7 / Lip: 4

