

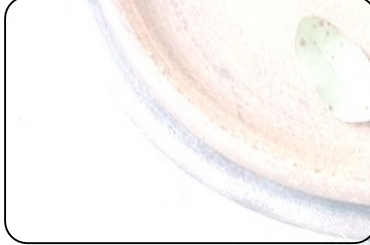


Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



MENÚ NOVIEMBRE 2024



lunes, 4 de noviembre de 2024
 Macarrones a la carbonara
 Merluza con fritada y ensalada
 Patatas al horno
 Fruta
 Cal: 792 / HC: 96 / Prot: 37 / Lip: 32

martes, 5 de noviembre de 2024
 Sopa de cocido
 Cocido completo
 Repollo con pimentón
 Fruta
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

miércoles, 6 de noviembre de 2024
 Arroz con sepia
 Lomo adobado plancha con ensalada
 Brócoli rehogado con jamón
 Fruta y yogur
 Cal: 1017 / HC: 103 / Prot: 43 / Lip: 51

jueves, 7 de noviembre de 2024
 Crema de calabacín
 Albóndigas RYC
 Patatas baston
 Fruta
 Cal: / HC: / Prot: / Lip:

viernes, 8 de noviembre de 2024
 Lentejas estofadas
 Croquetas con ensalada
 Salteado de verduras
 Fruta
 Cal: 1062 / HC: 117 / Prot: 38 / Lip: 53

lunes, 11 de noviembre de 2024
 Crema de verduras
 Ragout de cerdo con patatas fritas
 Pisto de verduras
 Fruta
 Cal: 868 / HC: 63 / Prot: 46 / Lip: 50

martes, 12 de noviembre de 2024
 Judías verdes con jamón
 Lasaña de carne
 Repollo al ajillo
 Fruta
 Cal: 935 / HC: 65 / Prot: 55 / Lip: 53

miércoles, 13 de noviembre de 2024
 Garbanzos salteados
 Fajitas de pollo con ensalada
 Patatas wedges
 Fruta y yogur
 Cal: 961 / HC: 95 / Prot: 56 / Lip: 42

jueves, 14 de noviembre de 2024
 Macarrones con chorizo
 Merluza en salsa verde con guisantes
 San jacob con ensalada
 Fruta
 Cal: 892 / HC: 116 / Prot: 50 / Lip: 29

viernes, 15 de noviembre de 2024
 Alubias blancas estofadas
 Pollo asado estilo tradicional
 Coliflor con maiz gratinada
 Fruta
 Cal: 720 / HC: 76 / Prot: 53 / Lip: 25

lunes, 18 de noviembre 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, 19 de noviembre de 2024
 Sopa de cocido
 Cocido completo
 Repollo con pimentón
 Fruta
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

miércoles, 20 de noviembre de 2024
 Crema de coliflor y verduras
 Aguja plancha con patatas wedges
 Brócoli a la gallega
 Fruta, natillas
 Cal: / HC: / Prot: / Lip:

jueves, 21 de noviembre de 2024
 Códigos boloñesa
 Bacalao horno y puré patata
 Nuggets de pollo con ensalada
 Fruta
 Cal: 898 / HC: 112 / Prot: 60 / Lip: 26

viernes, 22 de noviembre de 2024
 Lentejas estofadas
 Tortilla patatas y calabacín, ensalada
 Gratin dauphinois
 Fruta
 Cal: 854 / HC: 80 / Prot: 34 / Lip: 46

lunes, 25 de noviembre de 2024
 Tallarines a la italiana
 Delicias de pescado con ensalada
 Salteado de verduras
 Fruta
 Cal: 989 / HC: 119 / Prot: 34 / Lip: 45

martes, 26 de noviembre de 2024
 Crema de verduras
 Alitas cajún con patatas
 Patatas al limón
 Fruta
 Cal: 786 / HC: 66 / Prot: 41 / Lip: 42

miércoles, 27 de noviembre de 2024
 Guiso de bacalao y patatas
 Tortilla francesa con ensalada
 Brócoli a la gallega
 Fruta y yogur
 Cal: 739 / HC: 44 / Prot: 51 / Lip: 41

jueves, 28 de noviembre de 2024
 Arroz con pisto
 Palometa salsa pimientos y calabacín
 Filete de sajonia con ens.de tomate
 Fruta
 Cal: 724 / HC: 114 / Prot: 36 / Lip: 17

viernes, 29 de noviembre de 2024
 Garbanzos estofados
 Magro al ajillo con patatas
 Coliflor gratinada
 Fruta
 Cal: 884 / HC: 74 / Prot: 67 / Lip: 38



Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



MENU NOVEMBER 2024



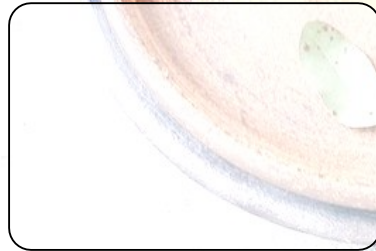
Monday, 4 November 2024

Macaroni with carbonara sauce
Hake with vegetables and salad

Roast potatoes

Fruit

Cal: 792 / HC: 96 / Prot: 37 / Lip: 32



Tuesday, 5 November 2024

Cocido soup
Traditional broth

Cabbage with paprika

Fruit

Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44



Wednesday, 6 November 2024

Rice with cuttle fish
Grilled marinated pork with salad

Sautéed broccoli with ham

Fruit and yogurt

Cal: 1017 / HC: 103 / Prot: 43 / Lip: 51



Thursday, 7 November 2024

Cream of courgette soup
RYC meatballs

Baston potatoes

Fruit

Cal: / HC: / Prot: / Lip:



Friday, 8 November 2024

Stewed lentils
Croquettes with salad

Sautéed vegetables

Fruit

Cal: 1062 / HC: 117 / Prot: 38 / Lip: 53



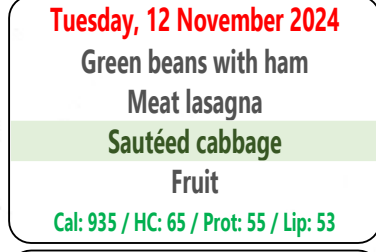
Monday, 11 November 2024

Cream of vegetable soup
Pork ragout with fries

Ratatouille

Fruit

Cal: 868 / HC: 63 / Prot: 46 / Lip: 50



Tuesday, 12 November 2024

Green beans with ham
Meat lasagna

Sautéed cabbage

Fruit

Cal: 935 / HC: 65 / Prot: 55 / Lip: 53



Wednesday, 13 November 2024

Sautéed chickpeas
Chicken fajitas with salad

Potato wedges

Fruit and yogurt

Cal: 961 / HC: 95 / Prot: 56 / Lip: 42



Thursday, 14 November 2024

Macaroni with chorizo sausage
Hake in green sauce with green peas

Cordon bleu with salad

Fruit

Cal: 892 / HC: 116 / Prot: 50 / Lip: 29



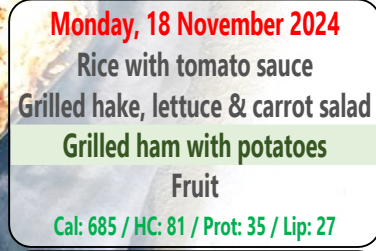
Friday, 15 November 2024

Stewed white beans
Traditional style roast chicken

Cauliflower with corn au gratin

Fruit

Cal: 720 / HC: 76 / Prot: 53 / Lip: 25



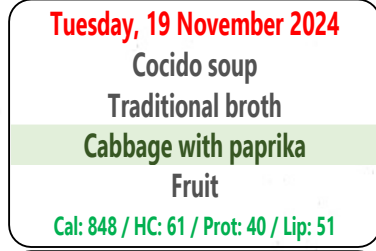
Monday, 18 November 2024

Rice with tomato sauce
Grilled hake, lettuce & carrot salad

Grilled ham with potatoes

Fruit

Cal: 685 / HC: 81 / Prot: 35 / Lip: 27



Tuesday, 19 November 2024

Cocido soup
Traditional broth

Cabbage with paprika

Fruit

Cal: 848 / HC: 61 / Prot: 40 / Lip: 51



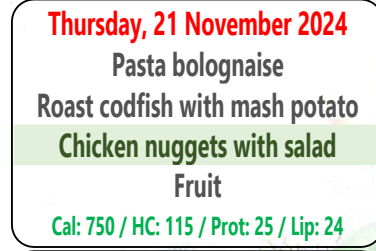
Wednesday, 20 November 2024

Cream of cauliflower and vegetable soup
Grilled pork with potato wedges

Galician style broccoli

Fruit, custard

Cal: 721 / HC: 117 / Prot: 33 / Lip: 17



Thursday, 21 November 2024

Pasta bolognaise
Roast codfish with mash potato

Chicken nuggets with salad

Fruit

Cal: 750 / HC: 115 / Prot: 25 / Lip: 24



Friday, 22 November 2024

Stewed lentils
potato and zucchini omelette, salad

Gratin dauphinois

Fruit

Cal: 159 / HC: 26 / Prot: 7 / Lip: 4



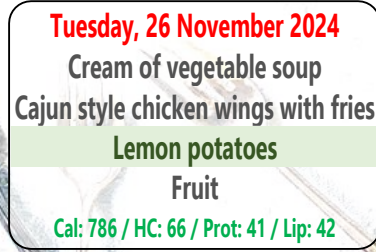
Monday, 25 November 2024

Italian style pasta
Fishfingers with salad

Sautéed vegetables

Fruit

Cal: 989 / HC: 119 / Prot: 34 / Lip: 45



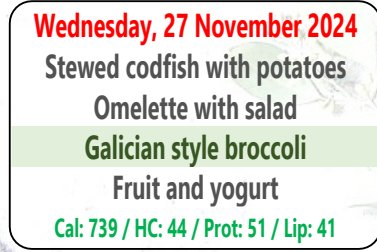
Tuesday, 26 November 2024

Cream of vegetable soup
Cajun style chicken wings with fries

Lemon potatoes

Fruit

Cal: 786 / HC: 66 / Prot: 41 / Lip: 42



Wednesday, 27 November 2024

Stewed codfish with potatoes
Omelette with salad

Galician style broccoli

Fruit and yogurt

Cal: 739 / HC: 44 / Prot: 51 / Lip: 41



Thursday, 28 November 2024

Rice with ratatouille
Pomfret fish, bell pepper sauce

Smoked pork chop with tomato salad

Fruit

Cal: 724 / HC: 114 / Prot: 36 / Lip: 17



Friday, 29 November 2024

Stewed chickpeas
Garlic pork with potatoes

Au-gratin cauliflower

Fruit

Cal: 884 / HC: 74 / Prot: 67 / Lip: 38