

# Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



**lunes, 2 de diciembre de 2024**  
Macarrones con tomate y queso  
Buñuelo de merluza con ensalada  
Champiñones al pesto  
Fruta  
Cal: 1059 / HC: 122 / Prot: 48 / Lip: 46

**martes, 3 de diciembre de 2024**  
Lentejas a la madrileña  
Tortilla de patata  
Coliflor con salsa napolitana  
Fruta  
Cal: 920 / HC: 73 / Prot: 38 / Lip: 55

**miércoles, 4 de diciembre de 2024**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Repollo con pimentón  
Fruta y yogur  
Cal: 1067 / HC: 101 / Prot: 68 / Lip: 47

**jueves, 5 de diciembre de 2024**  
Crema de calabaza y zanahoria  
Albóndigas RYC  
Zanahorias y guisantes  
Fruta  
Cal: 623 / HC: 66 / Prot: 39 / Lip: 24



**lunes, 9 de diciembre de 2024**  
Coditos a la sorrentina  
Bacalao con albahaca, judías con patatas  
Calabaza al horno agripicante  
Fruta  
Cal: 755 / HC: 114 / Prot: 27 / Lip: 25

**martes, 10 de diciembre de 2024**  
Lentejas estofadas  
Tortilla con jamón y ens. de tomate  
Berenjenas gratinadas  
Fruta  
Cal: 791 / HC: 65 / Prot: 49 / Lip: 39

**miércoles, 11 de diciembre de 2024**  
Sopa de estrellas  
Hamburguesa ternera, ens. de tomate  
Coliflor con maíz gratinada  
Fruta y yogur  
Cal: 1049 / HC: 98 / Prot: 66 / Lip: 46

**jueves, 12 de diciembre de 2024**  
Arroz con calabaza cebolla y tomate  
Merluza romana, lechuga y zanahoria  
Salteado de verduras  
Fruta  
Cal: 894 / HC: 124 / Prot: 30 / Lip: 34

**viernes, 13 de diciembre de 2024**  
Alubias blancas estofadas  
Croquetas con ensalada  
Zanahorias al horno  
Fruta  
Cal: 1055 / HC: 115 / Prot: 39 / Lip: 52

**lunes, 16 de diciembre de 2024**  
Macarrones con chorizo  
Merluza gratinada con lechuga y cebolla  
Pisto manchego  
Fruta  
Cal: 876 / HC: 101 / Prot: 44 / Lip: 35

**martes, 17 de diciembre de 2024**  
Judías verdes con jamón  
Lasaña de carne  
Repollo con pimentón  
Fruta  
Cal: 935 / HC: 65 / Prot: 55 / Lip: 53

**miércoles, 18 de diciembre de 2024**  
Crema de calabacín  
Fajitas de pollo con ensalada  
Brócoli rehogado con jamón  
Fruta y yogur  
Cal: 839 / HC: 76 / Prot: 44 / Lip: 42

**jueves, 19 de diciembre de 2024**  
Alubias pintas con jamón  
Magro en salsa con pimientos  
Salteado de verduras con salsa japo  
Fruta  
Cal: 850 / HC: 67 / Prot: 71 / Lip: 35

**viernes, 20 de diciembre de 2024**  
Arroz con tomate  
Pizza margarita  
Calabacín a la moruna  
Postre navideño  
Cal: 929 / HC: 155 / Prot: 28 / Lip: 26



MENÚ DICIEMBRE 2024



# Colegio Ramón y Cajal

*Colegios con Alma*



MENU DECEMBER 2024

**Monday, 2 December 2024**

Macaroni with tomato and cheese  
Hake fritters with salad  
Mushrooms with pesto sauce  
Fruit

Cal: 1059 / HC: 122 / Prot: 48 / Lip: 46

**Tuesday, 3 December 2024**

Madrid style lentils  
Spanish omelette  
Cauliflower with tomato sauce  
Fruit

Cal: 920 / HC: 73 / Prot: 38 / Lip: 55

**Wednesday, 4 December 2024**

Cocido soup  
Traditional broth  
Cabbage with paprika  
Fruit and yogurt

Cal: 1067 / HC: 101 / Prot: 68 / Lip: 47

**Thursday, 5 December 2024**

Cream of pumpkin and carrot soup  
RYC meatballs  
Green peas & carrots  
Fruit

Cal: 623 / HC: 66 / Prot: 39 / Lip: 24



**Monday, 9 December 2024**

Sorrentino style pasta  
Codfish with basil, beans and potatoes  
Roast pumpkin with sauce  
Fruit

Cal: 755 / HC: 114 / Prot: 27 / Lip: 25

**Tuesday, 10 December 2024**

Stewed lentils  
Omelette with ham and tomato salad  
Au-gratin aubergine  
Fruit

Cal: 791 / HC: 65 / Prot: 49 / Lip: 39

**Wednesday, 11 December 2024**

Noodle soup  
Beef burger with tomato salad  
Cauliflower with corn au gratin  
Fruit and yogurt

Cal: 1049 / HC: 98 / Prot: 66 / Lip: 46

**Thursday, 12 December 2024**

Rice with pumpkin, onion and tomato  
Battered hake, lettuce and carrot salad  
Sautéed vegetables  
Fruit

Cal: 894 / HC: 124 / Prot: 30 / Lip: 34

**Friday, 13 December 2024**

Stewed white beans  
Croquettes with salad  
Roast carrots  
Fruit

Cal: 1055 / HC: 115 / Prot: 39 / Lip: 52

**Monday, 16 December 2024**

Macaroni with chorizo sausage  
Au-gratin hake with salads  
Ratatouille  
Fruit

Cal: 876 / HC: 101 / Prot: 44 / Lip: 35

**Tuesday, 17 December 2024**

Green beans with ham  
Meat lasagna  
Cabbage with paprika  
Fruit

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

**Wednesday, 18 December 2024**

Cream of courgette soup  
Chicken fajitas with salad  
Sautéed broccoli with ham  
Fruit and yogurt

Cal: 839 / HC: 76 / Prot: 44 / Lip: 42

**Thursday, 19 December 2024**

Red beans with ham  
Pork stew with peppers  
Sautéed vegetables with japanese sauce  
Fruit

Cal: 850 / HC: 67 / Prot: 71 / Lip: 35

**Friday, 20 December 2024**

Rice with tomato sauce  
Margarita pizza  
Moorish style courgette  
Christmas dessert

Cal: 929 / HC: 155 / Prot: 28 / Lip: 26



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo



Feliz Navidad  
y próspero año nuevo