



Colegios Ramón y Cajal

DIETAS

MENU BAJA EN GRASA



		miércoles, 1 de enero de 2025	jueves, 2 de enero de 2025	viernes, 3 de enero de 2025
		FESTIVO	Macarrones con salsa napolitana	Lentejas estofadas
		FESTIVO	Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria	Tortilla francesa con ensalada
		FESTIVO	Fruta	Fruta
lunes, 6 de enero de 2025	martes, 7 de enero de 2025	miércoles, 8 de enero de 2025	jueves, 9 de enero de 2025	viernes, 10 de enero de 2025
FESTIVO	Guiso de bacalao y patatas	Tallarines a la italiana	Arroz con pisto	Crema de calabacín
FESTIVO	Revuelto de calabacín y cebolla con patatas y ensalada mixta	Lomo al horno con verduras	Merluza plancha con ensalada	Albóndigas en salsa
FESTIVO	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
lunes, 13 de enero de 2025	martes, 14 de enero de 2025	miércoles, 15 de enero de 2025	jueves, 16 de enero de 2025	viernes, 17 de enero de 2025
Macarrones con tomate (sin queso)	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de verduras peladas y pollo	Fideuá de verduras
Salmón en salsa de coco y lima con verduras	Tortilla de patata con ensalada	Merluza con tomate y ensalada	Estofado de pollo, patata y zanahoria sin piel	Ragout de cerdo a la jardinera
Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
lunes, 20 de enero de 2025	martes, 21 de enero de 2025	miércoles, 22 de enero de 2025	jueves, 23 de enero de 2025	viernes, 24 de enero de 2025
Arroz con tomate	Sopa de verduras peladas y pollo	Crema de coliflor y verduras	Coditos boloñesa	Lentejas estofadas
Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Cocido completo (sin cerdo)	Aguja plancha con ensalada	Bacalao al horno con ajo y perejil y ensalada	Tortilla de patatas calabacín y cebolla con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
lunes, 27 de enero de 2025	martes, 28 de enero de 2025	miércoles, 29 de enero de 2025	jueves, 30 de enero de 2025	viernes, 31 de enero de 2025
Tallarines a la italiana	Crema de verduras	Guiso de bacalao y patatas	Arroz con pisto	Garbanzos estofados
Limanda con albahaca y judías	Alitas cajún con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Palometa en salsa de pimientos con calabacín	Magro al ajillo con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta