

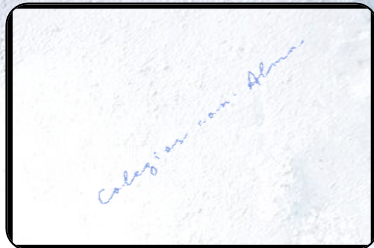
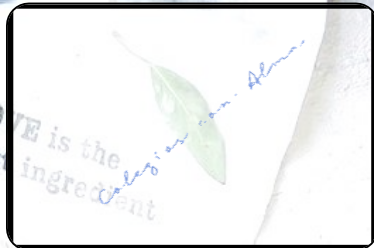
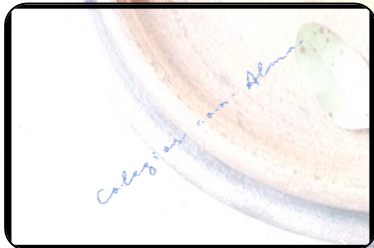


# Colegio Ramón y Cajal

Colegios con Alma



## MENÚ ENERO 2025



**miércoles, 8 de enero de 2025**  
 Tallarines a la italiana  
 Lomo al horno con verduras  
 Calabacín estilo griego  
 Fruta y yogur  
 Cal: 1087 / HC: 104 / Prot: 54 / Lip: 53

**jueves, 9 de enero de 2025**  
 Arroz con pisto  
 Merluza plancha con patatas al limón  
 Zanahorias al horno  
 Fruta  
 Cal: 716 / HC: 124 / Prot: 31 / Lip: 14

**viernes, 10 de enero de 2025**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas RYC  
 Patatas dado  
 Fruta  
 Cal: 665 / HC: 65 / Prot: 41 / Lip: 28

**lunes, 13 de enero de 2025**  
 Macarrones con tomate y queso  
 Salmon en salsa de coco y lima, verduras  
 Guisantes con jamón  
 Fruta  
 Cal: 1187 / HC: 114 / Prot: 72 / Lip: 52

**martes, 14 de enero de 2025**  
 Lentejas a la madrileña  
 Tortilla de patata  
 Coliflor con salsa napolitana  
 Fruta  
 Cal: 920 / HC: 73 / Prot: 38 / Lip: 55

**miércoles, 15 de enero de 2025**  
 Crema de calabaza y zanahoria  
 Buñuelo de merluza con ensalada  
 Berenjena al horno con cilantro  
 Fruta y yogur  
 Cal: 748 / HC: 73 / Prot: 36 / Lip: 37

**jueves, 16 de enero de 2025**  
 Sopa de cocido  
 Cocido completo  
 Repollo con pimentón  
 Fruta  
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

**viernes, 17 de enero de 2025**  
 Fideua de verduras  
 Ragout de cerdo a la jardinera  
 Salteado de verduras  
 Fruta  
 Cal: 1037 / HC: 101 / Prot: 56 / Lip: 48

**lunes, 20 de enero de 2025**  
 Coditos a la sorrentina  
 Palometa al horno, patatas a lo pobre  
 Calabaza al horno agripicante  
 Fruta  
 Cal: 836 / HC: 113 / Prot: 46 / Lip: 26

**martes, 21 de enero de 2025**  
 Lentejas estofadas  
 Revuelto de bacon y champiñones  
 Guisantes con jamón  
 Fruta  
 Cal: 908 / HC: 65 / Prot: 46 / Lip: 54

**miércoles, 22 de enero de 2025**  
 Sopa de estrellas  
 Ragout de ternera con verduras  
 Calabacín gratinado  
 Fruta, natillas  
 Cal: / HC: / Prot: / Lip:

**jueves, 23 de enero de 2025**  
 Arroz con calabaza cebolla y tomate  
 Merluza rebozada con ensalada  
 Salteado de verduras  
 Fruta  
 Cal: 978 / HC: 151 / Prot: 25 / Lip: 35

**viernes, 24 de enero de 2025**  
 Alubias blancas estofadas  
 Alitas cajún con patatas  
 Zanahorias al horno  
 Fruta  
 Cal: 886 / HC: 77 / Prot: 54 / Lip: 42

**lunes, 27 de enero de 2025**  
 Macarrones con chorizo  
 Merluza gratinada con lechuga y cebolla  
 Ratatouille  
 Fruta  
 Cal: 876 / HC: 101 / Prot: 44 / Lip: 35

**martes, 28 de enero de 2025**  
 Sopa de cocido  
 Cocido completo  
 Repollo con pimentón  
 Fruta  
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

**miércoles, 29 de enero de 2025**  
 Crema de calabacín  
 Empanadillas de atún con ensalada  
 Brócoli rehogado con jamón  
 Fruta y yogur  
 Cal: 804 / HC: 114 / Prot: 23 / Lip: 32

**jueves, 30 de enero de 2025**  
 Alubias pintas con jamón  
 Magro en salsa con pimientos  
 Salteado de verduras  
 Fruta  
 Cal: 850 / HC: 67 / Prot: 71 / Lip: 35

**viernes, 31 de enero de 2025**  
 Arroz cuatro delicias  
 Xim-xim de pollo con verduras  
 Rollitos de primavera  
 Fruta  
 Cal: 1202 / HC: 112 / Prot: 112 / Lip: 37

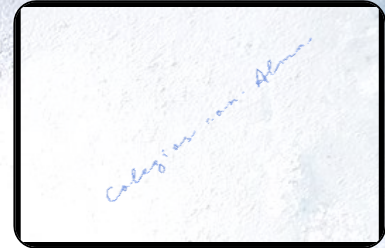
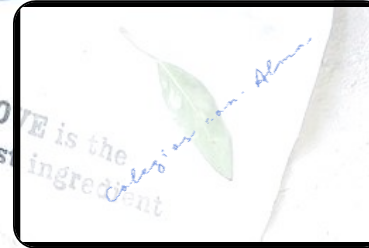
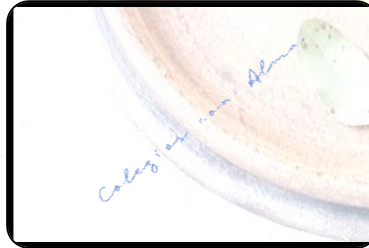


# Colegio Ramón y Cajal

*Colegios con Alma*



## MENU JANUARY 2025



**Wednesday, 8 January 2025**  
 Italian style pasta  
 Roast pork with vegetables  
 Greek style courgettes  
 Fruit and yogurt  
 Cal: 1087 / HC: 104 / Prot: 54 / Lip: 53

**Thursday, 9 January 2025**  
 Rice with ratatouille  
 Grilled hake with lemon potatoes  
 Roast carrots  
 Fruit  
 Cal: 716 / HC: 124 / Prot: 31 / Lip: 14

**Friday, 10 January 2025**  
 Cream of courgette soup  
 RYC meatballs  
 Diced potatoes  
 Fruit  
 Cal: 665 / HC: 65 / Prot: 41 / Lip: 28

**Monday, 13 January 2025**  
 Macaroni with tomato and cheese  
 Salmon in coconut and lime sauce  
 Green peas with ham  
 Fruit  
 Cal: 1187 / HC: 114 / Prot: 72 / Lip: 52

**Tuesday, 14 January 2025**  
 Madrid style lentils  
 Spanish omelette  
 Cauliflower with tomato sauce  
 Fruit  
 Cal: 920 / HC: 73 / Prot: 38 / Lip: 55

**Wednesday, 15 January 2025**  
 Cream of pumpkin and carrot soup  
 Hake fritters with salad  
 Roast aubergine with coriander  
 Fruit and yogurt  
 Cal: 748 / HC: 73 / Prot: 36 / Lip: 37

**Thursday, 16 January 2025**  
 Cocido soup  
 Traditional broth  
 Cabbage with paprika  
 Fruit  
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

**Friday, 17 January 2025**  
 Vegetables fideua  
 Jardinera style pork ragout  
 Sautéed vegetables  
 Fruit  
 Cal: 1037 / HC: 101 / Prot: 56 / Lip: 48

**Monday, 20 January 2025**  
 Sorrentino style pasta  
 Pomfret fish with roast potatoes  
 Roast pumpkin with sauce  
 Fruit  
 Cal: 685 / HC: 81 / Prot: 35 / Lip: 27

**Tuesday, 21 January 2025**  
 Stewed lentils  
 Scrambled eggs with bacon and mushrooms  
 Green peas with ham  
 Fruit  
 Cal: 848 / HC: 61 / Prot: 40 / Lip: 51

**Wednesday, 22 January 2025**  
 Noodle soup  
 Beef ragout with vegetables  
 Au gratin courgette  
 Fruit, custard  
 Cal: 721 / HC: 117 / Prot: 33 / Lip: 17

**Thursday, 23 January 2025**  
 Rice with pumpkin, onion and tomato  
 Battered hake with salad  
 Sautéed vegetables  
 Fruit  
 Cal: 750 / HC: 115 / Prot: 25 / Lip: 24

**Friday, 24 January 2025**  
 Stewed white beans  
 Cajun style chicken wings with fries  
 Roast carrots  
 Fruit  
 Cal: 159 / HC: 26 / Prot: 7 / Lip: 4

**Monday, 27 January 2025**  
 Macaroni with chorizo sausage  
 Au-gratin hake with salads  
 Ratatouille  
 Fruit  
 Cal: 876 / HC: 101 / Prot: 44 / Lip: 35

**Tuesday, 28 January 2025**  
 Cocido soup  
 Traditional broth  
 Cabbage with paprika  
 Fruit  
 Cal: 1004 / HC: 97 / Prot: 62 / Lip: 44

**Wednesday, 29 January 2025**  
 Cream of courgette soup  
 Tuna dumplings with salad  
 Sautéed broccoli with ham  
 Fruit and yogurt  
 Cal: 804 / HC: 114 / Prot: 23 / Lip: 32

**Thursday, 30 January 2025**  
 Red beans with ham  
 Pork stew with peppers  
 Sautéed vegetables  
 Fruit  
 Cal: 850 / HC: 67 / Prot: 71 / Lip: 35

**Friday, 31 January 2025**  
 Chinese rice  
 Chicken xim-xim with vegetables  
 Spring rolls  
 Fruit  
 Cal: 1202 / HC: 112 / Prot: 112 / Lip: 37