

CEIP RAMÓN Y CAJAL - OCTUBRE 2024



Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7		1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
Judías verdes rehogadas al pimentón (no patata)		Patatas marineras (4,12)	Alubias blancas ECO estofadas con hortalizas (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
Hamburguesa mixta (pollo y ternera) con patatitas (6,12)		Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)	Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Pollo asado a las finas hierbas con arroz integral al laurel	Fil. de merluza en salsa de tomate con patatas panaderas (4,12)
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 612	Líp 31,1	kcal 626	kcal 702	kcal 683	kcal 643
Líp 21,1	Prot 21,9	Líp 21,4	Líp 19,9	Líp 22,3	Líp 20,1
Prot 27,8	HdC 61	Prot 25,9	Prot 21,7	Prot 34,4	Prot 45,5
HdC 80		HdC 82	HdC 109	HdC 86	HdC 70
14		8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO con chorizo (12)		Arroz milanesa (6)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Brócoli salteado con bacon	Pasta pomodoro (1,3,6,10)
Tortillón de calabacín con tomate asado al orégano (3)		Pescadilla en salsa con verduritas salteadas (zanahoria, calabacín) (4)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Huevos Aurora con bechamel y tomate (1,3,7) y champiñones	Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4)
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 621	Líp 21,1	kcal 677	kcal 733	kcal 593	kcal 777
Líp 21,1	Prot 27,8	Líp 25,6	Líp 19,1	Líp 18,0	Líp 17,1
Prot 27,8	HdC 80	Prot 36,0	Prot 38,2	Prot 18,2	Prot 46,8
HdC 80		HdC 76	HdC 102	HdC 89	HdC 109
21 - Día de la Manzana		15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Coditos al aggio e olio (1,3,6,10)	Puré de verduras naturales (12)	Judías pintas ECO guisadas con verduras (12)	Panaché de verduras rehogadas
Carcamus de cerdo con patatas cuadrado (12)		Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)	Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,12)	Filete de bacalao a la marinera con zanahorias (2,4,14)	Pollo asado al limón con patatitas dado (12)
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 654	Líp 20,0	kcal 588	kcal 664	kcal 645	kcal 676
Líp 20,0	Prot 31,2	Líp 19,1	Líp 32,1	Líp 12,9	Líp 33,8
Prot 31,2	HdC 87	Prot 38,3	Prot 26,1	Prot 39,5	Prot 36,5
HdC 87		HdC 66	HdC 68	HdC 93	HdC 56
28 - Día del Judo		22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25
Macarrones con bacon (1,3,6,10)		judías blancas ECO a la hortelana (12)	Lacitos a la napolitana (1,3,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12)
Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4)		Tortilla española con ensalada de tomate (3)	Palometa a la Bilbaina con ensalada (2,4,14)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Ragout de pavo con verduritas (12)
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 721	Líp 28,0	kcal 616	kcal 661	kcal 656	kcal 690
Líp 28,0	Prot 39,4	Líp 15,8	Líp 26,3	Líp 21,9	Líp 23,1
Prot 39,4	HdC 78	Prot 35,3	Prot 21,9	Prot 22,1	Prot 44,0
HdC 78		HdC 83	HdC 84	HdC 93	HdC 77
29 - Día Internacional del Gato		30	31 - Día Mundial del Arroz		
Patatas riojanas (12)		Lentejas ECO estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)	Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito		
Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria (1,3)		Tortilla francesa de atún con 01487 - ensalada de tomate natural (3,4)	Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)		
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada		
kcal 752	Líp 31,8	kcal 706	kcal 624		
Líp 31,8	Prot 54,4	Líp 28,3	Líp 13,6		
Prot 54,4	HdC 62	Prot 27,0	Prot 17,9		
HdC 62		HdC 86	HdC 108		



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

