Menú Colegio Gondomar

Diciembre 2021

ALÉRGENOS:
1 GLUTEN - 2 ALTRAMUZ - 3 SOJA - 4 APIO - 5 SULFITOS - 6 PESCADO
7 MOLUSCOS - 8 CRUSTÁCEOS - 9 LECHE - 10 HUEVO
11 FRUTOS DE CÁSCARA - 12 CACAHUETES - 13 MOSTAZA

El menú incluye pan, agua y un vaso de leche diario.
Menús calibrados por el servicio de nutrición de sistemas integrales de calidad. B82196874

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de calabaza	Sopa de cocido (1)	Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas fritas (1)	Cocido madrileño	Jamoncitos de pollo al limón con arroz
Fruta del tiempo	Natillas (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 756 / Prot. 24 / Lip. 50 / H.C. 61	Kcal. 684 / Prot. 27 / Lip. 31 / H.C. 77	Kcal. 669 / Prot. 28 / Lip. 44 / H.C. 70

JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa de ave con estrellas (1)	Lentejas estofadas
Jamón York empanado con puré de patata (1-9-10)	Tortilla con buñuelos de bacalao (6-10)
Yogur (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 640 / Prot. 30 / Lip. 25 / H.C. 75	Kcal. 625 / Prot. 28 / Lip. 23 / H.C. 76

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz tres delicias	Fideuá (1-8)	Canelones de atún (1-6-9)	Judías blancas con chorizo	Sopa de fideos (1)
Salchichas de pollo y pavo con patatas fritas (5-9)	Merluza en salsa con patatas al vapor (6)	Tortilla de patata con ensalada (5-10)	Lacón al horno	Filete de ternera a la plancha con patatas fritas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 758 / Prot. 22 / Lip. 79 / H.C. 40	Kcal. 736 / Prot. 31 / Lip. 56 / H.C. 71	Kcal. 759 / Prot. 29 / Lip. 65 / H.C. 61	Kcal. 640 / Prot. 28 / Lip. 19 / H.C. 75	Kcal. 625 / Prot. 23 / Lip. 12 / H.C. 96

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22
Macarrones con nata y bacón (1-9)	Paella mixta (8)	Sopa de estrellas (1)
Tortilla de atún con ensalada (5-10)	Filete de Sajonia con puré (9)	San Jacobos con patatas fritas (1-9)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Helado (9)
Kcal. 736 / Prot. 23 / Lip. 69 / H.C. 50	Kcal. 790 / Prot. 29 / Lip. 10 / H.C. 118	Kcal. 752 / Prot. 22 / Lip. 44 / H.C. 65