



Menú Colegio Gondomar

Diciembre 2022



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.



JUEVES 1

Sopa
de letras (1)

Filete de merluza
empanada con
ensalada (1-5-6-10)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
687	27	36	61

VIERNES 2

Alubias blancas
con chorizo

Tortilla de patata
con ensalada
mixta (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
837	32	37	84

VIERNES 9

Sopa
de picadillo (1-10)

Albóndigas en
salsa con
arroz (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
748	32	25	93

LUNES 12

Arroz
tres delicias

Tortilla de atún
con ensalada
(5-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
719	24	27	90

MARTES 13

Tallarines a la
carbonara (1-9)

Merluza en salsa
verde con patatas
al vapor (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
857	48	26	102

MIÉRCOLES 14

Crema
de calabaza

Lomo adobado
a la plancha con
puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
835	29	57	68

JUEVES 15

Sopa de
cocido (1)

Cocido
completo

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
756	35	25	92

VIERNES 16

Judías verdes
con bacón

Muslitos de pollo
al limón
con arroz

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
640	31	25	68

LUNES 19

Lentejas
con chorizo

Lacón al horno
con puré
(9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
844	37	50	72

MARTES 20

Paella
mixta (8)

Pescado
rebozado
(1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
722	25	27	92

MIÉRCOLES 21

Crema de
zanahoria

Tortilla de patata
con ensalada
de maíz (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
663	19	26	83

JUEVES 22

Sopa
de estrellas (1)

San Jacobos
con
patatas

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
782	28	46	63

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

