



Menú Colegio Gondomar

Diciembre 2023



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.

VIERNES 1

**Lentejas
estofadas**

**Tortilla de patata
cpn ensalada
mixta (5-109)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
744	25	33	80

LUNES 4

**Sopa
de letras (1)**

**Jamón de York
empanado con
patatas fritas (1-10)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
697	26	34	69

MARTES 5

**Arroz
tres delicias**

**Tortilla francesa con
ensalada de zanahoria
y queso (5-9-10)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
644	18	24	85



LUNES 11

**Macarrones a la
carbonara (1-10)**

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
725	22	29	88

MARTES 12

**Arroz caldoso
con calamares (8)**

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
700	36	21	89

MIÉRCOLES 13

**Crema
de zanahorias**

**Lomo adobado
con puré
de patatas (9)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
635	21	42	59

JUEVES 14

**Sopa
de cocido**

**Cocido
madrialeño**

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
627	29	17	85

VIERNES 15

**Judías
verdes con bacón**

**Muslitos de pollo
al curry con
patatas dado**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
635	26	34	51

LUNES 18

**Canelones
de atún (1-6-9)**

**Lacón al horno
con puré
de patatas (9)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
727	30	24	93

MARTES 19

**Paella
mixta (8)**

**Pescado rebozado
con ensalada
mixta (5-6-10)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
660	20	25	86

MIÉRCOLES 20

**Crema
de verduras**

**Albóndigas
con
arroz (1)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
657	26	20	89

JUEVES 21

**Judías blancas
con chorizo**

**Tortilla
de patatas (10)**

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
637	25	24	71

VIERNES 22

**Sopa
de estrellas (1)**

**San Jacobos
con patatas
(1-9)**

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
726	28	39	64

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

