



# Menú Colegio Gondomar

## Enero

## 2023



### LUNES 9

Arroz  
con tomate

Albóndigas  
con patatas  
fritas (1)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 647   | 26    | 17   | 93   |

### MARTES 10

Fideuá  
mixta (1-8)

Lacón  
al horno con  
puré (9)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 860   | 35    | 45   | 93   |

### MIÉRCOLES 11

Crema  
de zanahoria

Bacalao rebozado  
con ensalada  
mixta (1-5-9)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 606   | 24    | 18   | 81   |

### JUEVES 12

Sopa de ave  
con estrellas (1)

Jamoncitos  
de pollo al limón  
con patatas fritas

Natillas (9)

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 586   | 28    | 20   | 71   |

### VIERNES 13

Judías blancas  
con chorizo

Tortilla  
de  
atún (6-10)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 656   | 30    | 24   | 72   |

### LUNES 16

Judías verdes  
con bacón

San Jacobos  
con patatas  
fritas (1-9)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 727   | 30    | 40   | 57   |

### MARTES 17

Macarrones  
a la boloñesa (1)

Sajonia  
al horno  
con puré (9)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 878   | 33    | 53   | 82   |

### MIÉRCOLES 18

Arroz  
tres delicias

Merluza  
en salsa  
de pimientos (1-6)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 662   | 39    | 13   | 95   |

### JUEVES 19

Sopa de  
cocido (1)

Cocido  
completo

Yogur (9)

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 573   | 29    | 17   | 70   |

### VIERNES 20

Patatas  
con costillas

Tortilla de jamón  
York con ensalada  
de maíz (5-10)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 647   | 20    | 33   | 63   |

### LUNES 23

Canelones  
de atún (1-6-9)

Croquetas, calamares  
y empanadillas  
(1-6-8-10)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 822   | 23    | 33   | 102  |

### MARTES 24

Sopa  
de picadillo (1-10)

Tiras de pollo  
caseras con  
patatas fritas (1-10)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 673   | 30    | 30   | 68   |

### MIÉRCOLES 25

Lentejas  
con chorizo

Tortilla  
de patata con  
ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 723   | 26    | 30   | 79   |

### JUEVES 26

Arroz caldoso  
con calamares (8)

Pescado  
en salsa  
verde (1-6)

Natillas (9)

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 639   | 38    | 19   | 78   |

### VIERNES 27

Crema  
de calabaza

Lomo a la plancha  
con puré  
de patatas (9)

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 704   | 23    | 49   | 58   |

### LUNES 30

Tallarines  
carbonara (1-9)

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

Fruta del tiempo

| Kcal. | Prot. | Lip. | H.C. |
|-------|-------|------|------|
| 627   | 22    | 21   | 83   |

### MARTES 31

Paella  
mixta (8)

Merluza rebozada  
con ensalada mixta  
(1-5-6-10)

Fruta del tiempo

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



#### 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.

MÁS INFORMACIÓN EN [www.colegiogondomar.com](http://www.colegiogondomar.com)

