



Menú Colegio Gondomar

Febrero 2023



MIÉRCOLES 1

Crema
de verduras

Albóndigas
con
arroz (1)

Fruta del tiempo

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

JUEVES 2

Sopa
de cocido (1)

Cocido
completo

Yogur (9)

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

VIERNES 3

Judías verdes
con tomate

Filete de pollo
empanado con
patatas (1-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
636	21	32	61

LUNES 6

Espaguetis
con tomate (1)

San Jacobos
con ensalada
(1-5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
638	24	34	55

MARTES 7

Crema
de zanahoria

Merluza en salsa
de pimientos con
patatas al vapor (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
609	19	18	87

MIÉRCOLES 8

Sopa
de letras (1)

Lacón al
horno con
puré (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
704	25	46	64

JUEVES 9

Judías blancas
con chorizo

Tortilla de
patata con
ensalada (5-10)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
747	29	33	75

VIERNES 10

Arroz
con tomate

Salchichas de
pollo y pavo con
ketchup

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
840	24	40	91

LUNES 13

Judías verdes
con bacón

Jamón de York
empanado con
ensalada

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
656	30	36	69

MARTES 14

Fideuá
de pollo (1-8)

Filetes de lomo
a la plancha con
puré de patatas

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
715	28	29	81

MIÉRCOLES 15

Arroz
tres delicias

Bacalao rebozado
con
ensalada (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
679	25	20	97

JUEVES 16

Sopa
de cocido (1)

Cocido
completo

Yogur (9)

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

VIERNES 17

Patatas
con costillas

Tortilla
de atún con
ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
639	19	33	62

LUNES 20

Lentejas
estofadas

Filetes
de Sajonia con
puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
847	34	56	65

MARTES 21

Arroz caldoso
con calamares (8)

Merluza
empanada
(1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
646	18	24	86

MIÉRCOLES 22

Crema
de calabaza

Tortilla
de patata con
ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
645	14	30	73

JUEVES 23

Sopa
de picadillo (1-10)

Muslos
de pollo con
champiñones

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
581	27	20	70

MARTES 28

Macarrones a la
carbonara (1-9)

Tortilla de
Jamón York con
ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
635	23	21	84

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

