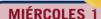
Febrero 2023





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

Espaguettis 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. | 609 | 19 | 18 |

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

Lenteias 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. | 646 | 18 | 24 |

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

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

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

El menú incluye pan, agua y un vaso de leche diario.

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

