



# Menú Colegio Gondomar

## Marzo

## 2023



**LUNES 6**

**Canelones de atún (1-6-9)**

**Lacón al horno con ensalada mixta (5)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
803	34	32	91

**MARTES 7**

**Arroz tres delicias**

**Escalopes empanados con patatas**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
884	25	33	116

**MIÉRCOLES 8**

**Crema de zanahorias**

**Albóndigas en salsa con arroz (1)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
636	26	17	90

**JUEVES 9**

**Sopa de cocido (1)**

**Cocido completo**

**Natillas (9)**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
625	29	17	83

**VIERNES 10**

**Judías verdes con tomate**

**Tortilla de patatas con ensalada (5-10)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
624	16	30	66

**LUNES 13**

**Tallarines a la boloñesa (1)**

**Filete de Sajonia con puré de patatas (9)**

**Fruta del tiempo**

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

**MARTES 14**

**Sopa de picadillo (1-10)**

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

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
627	25	17	88

**MIÉRCOLES 15**

**Patatas con costillas**

**Salchichas de pollo y pavo con ketchup**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
530	17	23	61

**JUEVES 16**

**Alubias blancas con chorizo**

**Tortilla de jamón York con queso (9-10)**

**Yogur (9)**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
579	29	27	48

**VIERNES 17**

**Arroz con tomate**

**Bacalao rebozado con ensalada de maíz (1-5-6)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
613	22	18	87

**LUNES 27**

**Lentejas estofadas**

**Tortilla de atún con buñuelos de bacalao (1-6-10)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
719	37	32	63

**MARTES 21**

**Macarrones con tomate (1)**

**Filetes rusos con patatas fritas (1)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
634	27	32	57

**MIÉRCOLES 22**

**Crema de calabaza**

**Tortilla de patata con ensalada de zanahoria (5-10)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
691	14	36	73

**JUEVES 23**

**Sopa de cocido (1)**

**Cocido completo**

**Natillas (9)**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
625	29	17	83

**VIERNES 24**

**Arroz caldoso con calamares (8)**

**Pescado en salsa de pimientos (1-6)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
598	34	16	77

**MARTES 28**

**Fideuá mixta (1-8)**

**Merluza a la andaluza con ensalada (1-5-6-10)**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
669	24	24	85

**MIÉRCOLES 29**

**Judías verdes con bacón**

**Muslos de pollo con champiñones**

**Fruta del tiempo**

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
607	28	18	76

**JUEVES 30**

**Sopa de letras (1)**

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

**Helado (9)**

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

ALÉRGICOS:  
 1 GLUTEN - 2 ALTRAMUZ  
 3 SOJA - 4 APIO - 5 SULFITOS  
 6 PESCADO - 7 MOLLUSCOS  
 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.