



Menú Colegio Gondomar

Noviembre 2022



LUNES 7				
Macarrones carbonara (1-9)				
Lacón al horno				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
820	36	31	96	

MARTES 8				
Arroz con tomate				
Hamburguesas con patatas y ketchup (1-5)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
784	29	29	99	

MIÉRCOLES 2				
Sopa de picadillo (1-10)				
Albóndigas con arroz (1)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
748	32	25	93	

JUEVES 3				
Crema de verduras				
Delicias de pollo caseras con patatas fritas (1-10)				
Yogur (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
623	23	32	59	

VIERNES 4				
Alubias blancas con chorizo				
Tortilla de atún y ensalada de zanahoria (5-6-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
778	34	36	69	

LUNES 14				
Arroz tres delicias				
Jamón de York empanado con puré (1-9-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
833	35	22	119	

MARTES 15				
Fideuá mixta (1-7)				
Sajonia en salsa				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
890	34	42	90	

MIÉRCOLES 16				
Lentejas estofadas				
Tortilla de atún con queso (6-9-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
882	37	39	87	

JUEVES 17				
Sopa de ave con estrellas (1)				
Jamoncitos de pollo con champiñones				
Yogur (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
613	37	27	51	

VIERNES 18				
Crema de zanahoria				
Bacalao a la vizcaína con patatas al vapor (1-6)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
613	26	20	78	

LUNES 21				
Coditos a la boloñesa (1)				
Croquetas, empanadillas y calamares (1-9-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
866	24	38	101	

MARTES 22				
Arroz caldoso con calamares (7)				
Merluza en salsa verde con patatas al vapor (1-6)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
833	42	28	99	

MIÉRCOLES 23				
Puré de verduras frescas				
Escalope con ensalada (1-5-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
765	25	37	79	

JUEVES 24				
Sopa de cocido (1)				
Cocido completo				
Natillas (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
625	29	17	83	

VIERNES 25				
Patatas con costillas				
Tortilla francesa con Jamón York (10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
778	26	41	73	

LUNES 28				
Canelones de atún (1-6-9)				
Salchichas de pollo y pavo con ensalada (5-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
805	28	33	94	

MARTES 29				
Paella valenciana (7)				
Filete de lomo a la plancha con puré de patatas (9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
756	25	46	79	

MIÉRCOLES 30				
Judías verdes con tomate				
San Jacobos con patatas (1-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
725	28	39	59	

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

