



Menú Colegio Gondomar

Noviembre 2023



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.

JUEVES 2

Lentejas
estofadas

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

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
674	31	35	53

VIERNES 3

Arroz
tres delicias

Merluza en salsa
verde con patatas
al vapor (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
688	38	17	91

LUNES 6

Macarrones a la
carbonara (1-9)

Lacón al horno
con puré de
patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
805	31	40	96

MARTES 7

Arroz
con tomate

Hamburguesas
con patatas
y ketchup (1-5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
745	28	18	112

MIÉRCOLES 8

Crema
de zanahoria

Merluza rebozada
con ensalada de
maíz (1-5-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
615	21	22	78

JUEVES 9

Sopa
de cocido (1)

Cocido
completo

Natillas (9)

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

VIERNES 10

Judías verdes
con bacón

Tortilla de patata
con ensalada
mixta (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
626	18	31	64

LUNES 13

Canelones
de atún (1-6-9)

Jamón York
empanado con
ensalada (1-5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
812	30	33	95

MARTES 14

Fideuá mixta
(1-8)

Sajonia en salsa
con puré de
patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
808	29	48	81

MIÉRCOLES 15

Judías blancas
con chorizo

Tortilla de jamón
York con
queso (9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
737	33	31	72

JUEVES 16

Sopa de ave
con estrellas (1)

Jamoncitos
de pollo con
champiñones

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
604	28	26	62

VIERNES 17

Puré de verduras
frescas

Bacalao rebozado
con ensalada
(1-5-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
618	22	26	68

LUNES 20

Coditos
a la boloñesa (1)

Croquetas, calamares
y empanadillas
(1-6-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
877	26	38	101

MARTES 21

Arroz caldoso
con calamares (8)

Merluza en salsa
de pimientos con
patatas al vapor (6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
683	18	37	81

MIÉRCOLES 22

Crema
de calabaza

San Jacobos
con patatas
fritas (1-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
815	28	45	69

JUEVES 23

Sopa
de cocido (1)

Cocido
completo

Natillas (9)

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

VIERNES 24

Patatas
con costillas

Tortilla francesa
con buñuelos
de bacalao (1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
639	19	33	82

LUNES 27

Tallarines
con tomate (1)

Salchichas
de pollo y
pavo (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
732	23	28	93

MARTES 28

Paella
valenciana (8)

Filete de lomo
a la plancha con
puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
730	25	43	79

MIÉRCOLES 29

Judías verdes
con tomate (5)

Albóndigas con
tomate y
arroz (1-5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
728	29	28	83

JUEVES 30

Sopa de
picadillo (1-10)

Filete de merluza
empanada con
ensalada (1-5-6-10)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
655	31	27	70

