

Menú Colegio Gondomar

Octubre

2022

| LUNES 3 |
|--|
| Tallarines a la carbonara (1-9) |
| Tortilla de atún (6-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 758 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 92 |

| MARTES 4 |
|--|
| Sopa de ave con estrellas (1) |
| Salchichas de pollo y pavo (9) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 654 Prot. 23 Lip. 30 H.C. 69 |

| MIÉRCOLES 5 |
|--|
| Crema de verduras frescas |
| Albóndigas en salsa (1) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 678 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 74 |

| JUEVES 6 |
|--|
| Arroz caldoso con calamares (7) |
| Bacalao a la vizcaína con patatas (1-6) |
| Yogur (9) |
| Kcal. 634 Prot. 25 Lip. 28 H.C. 73 |

| VIERNES 7 |
|--|
| Alubias blancas con chorizo |
| Lacón en salsa con puré de patatas (9) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 827 Prot. 38 Lip. 50 H.C. 67 |

| LUNES 10 |
|--|
| Arroz con tomate |
| Jamón York empanado con puré (1-9-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 775 Prot. 31 Lip. 37 H.C. 97 |

| MARTES 11 |
|---|
| Sopa de picadillo (1-10) |
| Merluza en salsa verde con patatas al vapor (1-9) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 684 Prot. 42 Lip. 24 H.C. 72 |



| JUEVES 13 |
|--|
| Lentejas estofadas |
| Tortilla de patata con ensalada (5-10) |
| Natillas (9) |
| Kcal. 785 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 80 |

| VIERNES 14 |
|--|
| Judías verdes con bacón |
| Pollo con champiñones y arroz |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 645 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 68 |

| LUNES 17 |
|--|
| Canelones de atún (1-6-9) |
| Sajonia al horno con ensalada (5) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 785 Prot. 31 Lip. 35 H.C. 83 |

| MARTES 18 |
|---|
| Fideuá (1-6) |
| Tortilla de jamón York y buñuelos de bacalao (1-6-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 755 Prot. 32 Lip. 30 H.C. 86 |

| MIÉRCOLES 19 |
|--|
| Crema de zanahoria |
| Pollo empanado con patatas fritas (1-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 33 H.C. 82 |

| JUEVES 20 |
|--|
| Sopa de cocido (1) |
| Cocido completo |
| Yogur (9) |
| Kcal. 573 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 70 |

| VIERNES 21 |
|--|
| Arroz tres delicias |
| San Jacobos con ensalada (1-5-9) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 818 Prot. 30 Lip. 36 H.C. 91 |

| LUNES 24 |
|--|
| Macarrones a la boloñesa (1) |
| Croquetas, empanadillas y calamares (1-6-9-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 890 Prot. 34 Lip. 35 H.C. 104 |

| MARTES 25 |
|--|
| Paella mixta (7) |
| Lomo a la plancha con puré de patatas (10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 735 Prot. 25 Lip. 43 H.C. 79 |

| MIÉRCOLES 26 |
|---|
| Sopa de letras (1) |
| Tortilla de patata con ensalada de maíz (5-10)s |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 635 Prot. 16 Lip. 33 H.C. 65 |

| JUEVES 27 |
|--|
| Judías verdes con tomate |
| Muslitos al limón con patatas fritas |
| Natillas (9) |
| Kcal. 623 Prot. 29 Lip. 25 H.C. 66 |

| VIERNES 28 |
|--|
| Patatas con costillas |
| Merluza rebozada (1-6-10) |
| Fruta del tiempo |
| Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 41 H.C. 78 |

ALÉRGENOS:

1 GLUTEN - 2 ALTRAMUZ - 3 SOJA - 4 APIÓ - 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

