



Menú Colegio Gondomar

Octubre

2022



LUNES 3

Tallarines a la carbonara (1-9)

Tortilla de atún (6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
758	28	29	92

MARTES 4

Sopa de ave con estrellas (1)

Salchichas de pollo y pavo (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
654	23	30	69

MIÉRCOLES 5

Crema de verduras frescas

Albóndigas en salsa (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
678	30	27	74

JUEVES 6

Arroz caldoso con calamares (7)

Bacalao a la vizcaína con patatas (1-6)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
634	25	28	73

VIERNES 7

Alubias blancas con chorizo

Lacón en salsa con puré de patatas (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
827	38	50	67

LUNES 10

Arroz con tomate

Jamón York empanado con puré (1-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
775	31	37	97

MARTES 11

Sopa de picadillo (1-10)

Merluza en salsa verde con patatas al vapor (1-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
684	42	24	72

JUEVES 13

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con ensalada (5-10)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
785	28	36	80

VIERNES 14

Judías verdes con bacón

Pollo con champiñones y arroz

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
645	32	25	68

LUNES 17

Canelones de atún (1-6-9)

Sajonia al horno con ensalada (5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
785	31	35	83

MARTES 18

Fideuá (1-6)

Tortilla de jamón York y buñuelos de bacalao (1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
755	32	30	86

MIÉRCOLES 19

Crema de zanahoria

Pollo empanado con patatas fritas (1-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
744	25	33	82

JUEVES 20

Sopa de cocido (1)

Cocido completo

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
573	29	17	70

VIERNES 21

Arroz tres delicias

San Jacobos con ensalada (1-5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
818	30	36	91

LUNES 24

Macarrones a la boloñesa (1)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
890	34	35	104

MARTES 25

Paella mixta (7)

Lomo a la plancha con puré de patatas (10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
735	25	43	79

MIÉRCOLES 26

Sopa de letras (1)

Tortilla de patata con ensalada de maíz (5-10)s

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
635	16	33	65

JUEVES 27

Judías verdes con tomate

Muslitos al limón con patatas fritas

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
623	29	25	66

VIERNES 28

Patatas con costillas

Merluza rebozada (1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
813	27	41	78

ALÉRGICOS:

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

