



# Menú Colegio Gondomar

## Octubre 2023



**LUNES 2**

Tallarines a la carbonara (1-9)

Tortilla de atún (6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
627	22	21	83

**MARTES 3**

Sopa de ave con fideos (1)

Salchichas de pollo y pavo (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
670	20	28	79

**MIÉRCOLES 4**

Crema de verduras frescas

Albóndigas en salsa (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
616	25	25	68

**JUEVES 5**

Arroz caldoso con calamares (7)

Bacalao rebozado con ensalada (1-6)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
645	28	26	75

**VIERNES 6**

Alubias blancas con chorizo

Lacón en salsa con puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
691	37	32	57

**LUNES 9**

Arroz con tomate

Jamón York empanado con puré (1-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
793	28	34	90

**MARTES 10**

Sopa de estrellas (1)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
567	35	16	87

**MIÉRCOLES 11**

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con ensalada (5-10)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
785	28	38	80



**LUNES 16**

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 17**

Fideuá (1-6)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
769	35	30	88

**MIÉRCOLES 18**

Judías verdes con bacón

Pollo empanado con patatas fritas (1-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
638	23	32	59

**JUEVES 19**

Sopa de cocido (1)

Cocido completo

Yogur (9)

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

**VIERNES 20**

Arroz tres delicias

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
688	21	19	99

**LUNES 23**

Macarrones a la boloñesa (1)

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

Fruta del tiempo

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

**MARTES 24**

Paella mixta (7)

Lomo a la plancha con puré de patata (10)

Fruta del tiempo

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

**MIÉRCOLES 25**

Sopa de letras (1)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
608	13	19	90

**JUEVES 26**

Judías verdes con tomate

Muslitos al limón con patatas fritas

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
608	27	32	50

**VIERNES 27**

Patatas con costillas

Merluza rebozada (1-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
609	20	28	69

**LUNES 30**

Sopa de picadillo (1-10)

San Jacobos con ensalada (1-5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
683	27	35	62

**MARTES 31**

Crema de calabaza

Tiras de pollo caseras con patatas fritas (1-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
674	25	33	65



ALÉRGENOS: 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.