



Menú Colegio Gondomar

Septiembre 2021



LUNES 6				
Arroz con tomate				
Jamón York empanado con puré de patata (1-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
675	25	63	55	

MARTES 7				
Sopa de estrellas (1)				
Albóndigas en salsa con arroz (1)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
674	26	38	83	

MIÉRCOLES 8				
Crema de zanahoria				
Merluza a la cazuela con patatas al vapor (1)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
639	25	34	82	

JUEVES 9				
Judías verdes con bacón				
Pollo al limón con patatas fritas				
Helado (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
673	29	32	69	

VIERNES 10				
Macarrones con tomate (1)				
Tortilla de patata con ensalada (5-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
659	22	21	94	

LUNES 13				
Sopa de fideos (1)				
Salchichas con puré de patatas (9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
618	22	20	87	



MIÉRCOLES 15				
Canelones de atún con tomate (1-9)				
Tortilla francesa con queso (9-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
635	27	61	42	

JUEVES 16				
Ensaladilla rusa (9-10)				
Lomo a la plancha con patatas fritas				
Yogur (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
718	26	38	68	

VIERNES 17				
Lentejas a la española				
Filete de merluza rebozado con ensalada (1-5-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
729	34	28	86	

LUNES 20				
Judías verdes con bacón				
San Jacobos con patatas fritas (1-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
897	28	51	82	

MARTES 21				
Fideuá (1-8)				
Tortilla de patata con ensalada (5-10)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
697	24	64	51	

MIÉRCOLES 22				
Arroz tres delicias				
Sajonia con puré de patatas (9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
778	23	74	57	

JUEVES 23				
Crema de verduras				
Bacalao con tomate y patatas al vapor (1-6)				
Natillas (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
542	23	23	61	

VIERNES 24				
Ensalada de pasta (1-5-6)				
Pollo con champiñones				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
677	36	59	35	

LUNES 27				
Lentejas estofadas				
Hamburguesas con patatas fritas (1-9)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
749	36	26	94	

MARTES 28				
Sopa de estrellas (1)				
Lacón al horno con puré de patatas (1)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
661	24	20	97	

MIÉRCOLES 29				
Patatas con costillas				
Palitos de merluza con ensalada (1-5-6)				
Fruta del tiempo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
722	24	29	92	

JUEVES 30				
Macarrones carbonara (1-9)				
Tortilla de atún con ensalada (5-6-10)				
Yogur (9)				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	
641	28	27	73	

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.

Menús calibrados por el servicio de nutrición
de sistemas integrales de calidad.

B82196874

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

