



Menú Colegio Gondomar

Septiembre 2022



MIÉRCOLES 7

Macarrones a la boloñesa (1)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
815	47	27	92

JUEVES 8

Crema de zanahoria

Jamón York empanado con puré de patata (1-9-10)

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
713	31	42	71

VIERNES 9

Ensaladilla rusa (6-10)

Tortilla de atún (6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
622	22	29	66

LUNES 12

Sopa de estrellas (1)

Albóndigas en salsa (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
708	30	31	73

MARTES 13

Arroz tres delicias

Tortilla de patata con ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
790	24	28	106

JUEVES 15

Judías verdes con bacón

San Jacobos con patatas fritas (1-9)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
847	40	50	55

VIERNES 16

Lentejas estofadas

Merluza a la andaluza (1-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
790	34	35	78

LUNES 19

Ensalada de pasta (1-6-9)

Lomo a la pancha con puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
802	29	47	82

MARTES 20

Paella mixta (7)

Lacón al horno con ensalada (5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
879	33	39	98

MIÉRCOLES 21

Crema de calabaza

Bacalao a la vizcaína con patatas al vapor (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
728	28	32	77

JUEVES 22

Sopa de picadillo (1-10)

Jamoncitos de pollo al limón con arroz

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
637	32	22	76

VIERNES 23

Patatas con costillas

Tortilla francesa con ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
756	24	40	72

LUNES 26

Canelones de atún (1-6-9)

Sajonia en salsa con puré de patata (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
834	32	49	83

MARTES 27

Fideuá mixta (1-7)

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
796	20	33	100

MIÉRCOLES 28

Judías verdes con tomate

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

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
636	29	34	48

JUEVES 29

Sopa de letras (1)

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

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
743	20	39	76

VIERNES 30

Ensaladilla rusa (6-9)

Merluza empanada con ensalada (1-5-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
734	25	35	76

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.

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

