Menú Colegio Gondomar

Septiembre 2023

MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones a la boloñesa (1)	Crema de zanahoria	Ensaladilla rusa (6-10)
Merluza en salsa verde con patatas al vapor (1-6)	Jamoncitos de pollo con champiñones y patatas fritas	Tortilla de atún (6-10)
Fruta del tiempo	Helado (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 815 | Prot. 47 | Lip. 27 | H.C. 92	Kcal. 509 | Prot. 22 | Lip. 21 | H.C. 58	Kcal. 491 | Prot. 16 | Lip. 21 | H.C. 56

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	VIERNES 15
Sopa de estrellas (1)	Arroz tres delicias	Judías verdes con bacón	Lentejas estofadas
Albóndigas en salsa (1)	Tortilla de patata con ensalada (5-10)	San Jacobos con patatas fritas (1-9)	Merluza a la andaluza (1-9-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Kcal. 521 | Prot. 24 | Lip. 17 | H.C. 65	Kcal. 648 | Prot. 16 | Lip. 20 | H.C. 96	Kcal. 716 | Prot. 34 | Lip. 43 | H.C. 45	Kcal. 639 | Prot. 27 | Lip. 27 | H.C. 66

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada de pasta (1-6-9)	Paella mixta (7)	Crema de calabaza	Sopa de picadillo (1-10)	Patatas con costillas
Lomo a la plancha con puré de patatas (9)	Lacón al horno con ensalada (5)	Bacalao a la vizcaína con patatas al vapor (1-6)	Jamoncitos de pollo al limón con arroz	Tortilla francesa con ensalada (5-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 776 | Prot. 29 | Lip. 44 | H.C. 82	Kcal. 748 | Prot. 27 | Lip. 31 | H.C. 87	Kcal. 595 | Prot. 22 | Lip. 24 | H.C. 68	Kcal. 506 | Prot. 25 | Lip. 15 | H.C. 66	Kcal. 533 | Prot. 16 | Lip. 22 | H.C. 62

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Canelones de atún (1-6-9)	Fideuá mixta (1-7)	Judías verdes con tomate	Sopa de letras (1)	Ensaladilla rusa (6-9)
Sajonia en salsa con puré (9)	Croquetas, empanadillas y calamares (1-6-9-10)	Tiras de pollo caseras con patatas fritas (1-10)	Tortilla de patata con ensalada de zanahoria (5-10)	Merluza empanada con ensalada (1-5-6-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Helado (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 834 | Prot. 32 | Lip. 49 | H.C. 83	Kcal. 807 | Prot. 22 | Lip. 33 | H.C. 100	Kcal. 584 | Prot. 26 | Lip. 27 | H.C. 54	Kcal. 602 | Prot. 15 | Lip. 29 | H.C. 67	Kcal. 684 | Prot. 19 | Lip. 31 | H.C. 71

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.