Menú Colegio Gondomar

Septiembre 2017

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

JUEVES 7	VIERNES 8
Sopa de picadillo (1)	Paella (6-8)
Magro con tomate y arroz blanco	Varitas de merluza (1-3-10)
Fruta del tiempo	Yogur (9)
Kcal. 482 / Prot. 24 / Lip. 10 / H.C. 75	Kcal. 487 / Prot. 21 / Lip. 25 / H.C. 51

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	VIERNES 15
Sopa de fideos (1)	Arroz tres delicias (3)	Crema de zanahoria	Judías verdes con bacón
Albóndigas en salsa con arroz (1-3)	Jamón York empanado (1-3-10)	Merluza a la cazuela con patatas (1-6)	Tortilla de patata con ensalada (5-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas (6-9)	Fruta del tiempo
Kcal. 556 / Prot. 22 / Lip. 21 / H.C. 71	Kcal. 689 / Prot. 26 / Lip. 27 / H.C. 86	Kcal. 410 / Prot. 22 / Lip. 12 / H.C. 49	Kcal. 526 / Prot. 22 / Lip. 17 / H.C. 71

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Caldo de carne con estrellas (1)	Canelones con tomate (1-3)	Ensaladilla rusa (3-10)	Lentejas a la española
Hamburguesas con ketchup y patatas (1-3-5)	Muslitos al limón con patatas fritas	Lomo a la plancha con ensalada de lechuga (5)	Tortilla española con ensalada de tomate (5-10)	Filete de merluza rebozado con ensalada(1-5-6-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 464 / Prot. 19 / Lip. 20 / H.C. 52	Kcal. 557 / Prot. 36 / Lip. 21 / H.C. 46	Kcal. 720 / Prot. 33 / Lip. 27 / H.C. 86	Kcal. 610 / Prot. 16 / Lip. 23 / H.C. 78	Kcal. 416 / Prot. 36 / Lip. 50 / H.C. 27

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz caldoso con calamares (7-8)	Fideuá (1-6-7-8)	Patatas con costillas	Crema de verduras	Judías verdes con jamón
San Jacobo con patata fritas (1-3-9)	Tortilla de atún con ensalada (5-6-10)	Bocaditos de pollo con ketchup (1-3-5)	Filetes de lenguado a la romana con ensalada(1-5-6-10)	Escalope con patatas fritas (1-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur (9)	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Kcal. 436 / Prot. 30 / Lip. 13 / H.C. 41	Kcal. 348 / Prot. 25 / Lip. 16 / H.C. 46	Kcal. 720 / Prot. 33 / Lip. 27 / H.C. 86	Kcal. 801 / Prot. 33 / Lip. 36 / H.C. 87	Kcal. 526 / Prot. 22 / Lip. 17 / H.C. 71

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