Menú Colegio Gondomar

Abril 2021

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

MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Sopa de estrellas (1)	Arroz tres delicias	Crema de zanahoria	Lentejas estofadas
Salchichas con patatas fritas	Lomo a la plancha con puré de patatas (9)	Merluza rebozada con ensalada (1-5-6)	Tortilla de patata con ensalada (5-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 597 / Prot. 20 / Lip. 26 / H.C. 70	Kcal. 845 / Prot. 26 / Lip. 31 / H.C. 115	Kcal. 599 / Prot. 26 / Lip. 23 / H.C. 73	Kcal. 727 / Prot. 29 / Lip. 30 / H.C. 85

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones con tomate (1)	Paella mixta (7)	Crema de verduras	Sopa de cocido (1)	Patatas con costillas
Sajonia con puré de patata (9)	Merluza en salsa y patatas al vapor (1-9)	Muslitos con champiñones y arroz blanco	Cocido completo	Tortilla francesa con buñuelos de bacalao (1-6-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 882 / Prot. 27 / Lip. 31 / H.C. 123	Kcal. 725 / Prot. 32 / Lip. 20 / H.C. 105	Kcal. 633 / Prot. 26 / Lip. 11 / H.C. 108	Kcal. 658 / Prot. 24 / Lip. 16 / H.C. 91	Kcal. 721 / Prot. 40 / Lip. 36 / H.C. 59

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate	Ensaladilla rusa (6-9-10)	Sopa de estrellas (1)	Crema de calabaza	Alubias blancas con chorizo
San Jacobo con ensalada (1-5-9)	Nuggets de pollo con ketchup y ensalada (1-5)	Bacalao a la vizcaína con patatas al vapor (9)	Jamoncitos de pollo al limón con arroz	Tortilla de patata con ensalada (5-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 797 / Prot. 24 / Lip. 37 / H.C. 93	Kcal. 752 / Prot. 26 / Lip. 34 / H.C. 86	Kcal. 431 / Prot. 20 / Lip. 7 / H.C. 72	Kcal. 653 / Prot. 29 / Lip. 18 / H.C. 93	Kcal. 753 / Prot. 25 / Lip. 34 / H.C. 87

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Judías verdes con bacón	Sopa de fideos (1)	Arroz caldoso con calamares (7)	Crema de zanahoria	Espaguettis con nata y bacón (1-9)
Albóndigas con arroz (1)	Magro de cerdo con patatas	Merluza rebozada con ensalada (1-5-6-10)	Lacón a la plancha con ensalada (5)	Tortilla de atún con ensalada (7-10)
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas (9)	Fruta del tiempo
Kcal. 726 / Prot. 29 / Lip. 31 / H.C. 84	Kcal. 758 / Prot. 20 / Lip. 42 / H.C. 74	Kcal. 715 / Prot. 24 / Lip. 29 / H.C. 91	Kcal. 618 / Prot. 22 / Lip. 22 / H.C. 69	Kcal. 751 / Prot. 23 / Lip. 32 / H.C. 93

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

El menú incluye pan, agua y un vaso de leche diario.

Menús calibrados por el servicio de nutrición de sistemas integrales de calidad. B82196874