



Menú Colegio Gondomar

Diciembre 2020



MARTES 1			
Sopa de fideos (1)			
Albóndigas con tomate y patatas fritas (1)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
657	19	26	81

MIÉRCOLES 2			
Crema de verduras			
Delicias de merluza con ensalada (1-5-6)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
623	19	21	94

JUEVES 3			
Lentejas estofadas			
Sajonia al horno con puré de patatas (9)			
Natillas (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
678	22	33	70

VIERNES 4			
Espaguetis con tomate (1)			
Tortilla con buñuelos de bacalao(5-7-9-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
711	25	26	97

MIÉRCOLES 9			
Judías verdes con bacón			
Hamburguesa con patatas fritas y ketchup (1-5)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
602	23	21	78

JUEVES 10			
Crema de zanahoria			
Lacón al horno con puré de patata (9)			
Yogur (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
680	19	30	87

VIERNES 11			
Sopa de cocido (1)			
Cocido completo			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
701	23	37	91

LUNES 14			
Macarrones a la carbonara (1-9)			
Salchichas con ketchup (3-5)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
643	29	33	73

MARTES 15			
Arroz caldoso con calamares (7-8)			
Merluza en salsa verde (1-6)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
604	25	16	87

MIÉRCOLES 16			
Crema de calabaza			
Tortilla de patata con ensalada (5-9-10)			
Yogur (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
601	34	23	76

JUEVES 17			
Fideuá (1-7)			
Magro en salsa de tomate con arroz			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
729	27	29	91

VIERNES 18			
Alubias blancas con chorizo			
Jamoncitos de pollo con champiñones			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
690	23	30	93

LUNES 21			
Canelones de atún (7)			
Tortilla de queso y ensalada (5-9-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
650	28	23	90

MARTES 22			
Sopa de estrellas			
Nuggets con patatas fritas			
Helado			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
688	31	22	87



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

