



Menú Colegio Gondomar

Junio 2021



MARTES 1

Sopa de fideos (1)

Albóndigas con patatas (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
518	23	18	67

MIÉRCOLES 2

Arroz con tomate

Salchichas de pollo con puré (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
662	22	62	56

JUEVES 3

Crema de calabaza

Tortilla de patata con ensalada (5-10)

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
712	15	42	69

VIERNES 4

Ensalada campera (6)

Muslos de pollo al limón con arroz

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
640	26	39	66

LUNES 7

Canelones de atún (1-6-9)

Lacón al horno con puré de patatas (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
857	34	65	80

MARTES 8

Arroz tres delicias

San Jacobos con ensalada (1-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
867	26	75	61

MIÉRCOLES 9

Crema de zanahoria

Hamburguesas con patatas y ketchup (1-5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
691	23	50	62

JUEVES 10

Sopa de estrellas (1)

Bacalao a la vizcaína con patatas al vapor (6)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
504	25	31	49

VIERNES 11

Ensaladilla rusa (6-9)

Lomo a la plancha

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
613	20	46	44

LUNES 14

Judías verdes con bacón

Albóndigas con tomate y arroz (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
705	29	46	66

MARTES 15

Paella mixta (8)

Merluza en salsa verde (1-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
640	30	20	86

MIÉRCOLES 16

Ensalada de pasta (1-6)

Jamón York empanado con ensalada (1-5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
756	29	62	53

JUEVES 17

Lentejas con chorizo

Sajonia con puré de patatas (9)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
802	32	36	73

VIERNES 18

Patatas con costillas

Tortilla francesa con queso (9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
504	22	23	48

LUNES 21

Espaguetis a la carbonara (1-9)

Palitos de merluza con ensalada (1-5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
795	29	23	107

MARTES 22

Sopa de estrellas (1)

Nuggets con patatas (1-9)

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
667	25	21	84

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

MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com

