



Menú Colegio Gondomar

Marzo 2021



LUNES 1			
Sopa de estrellas (1)			
Nuggets con ketchup y ensalada (1-5)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
643	29	33	73

MARTES 2			
Paella valenciana (7)			
Filete de Sajonia con puré de patata (9)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
604	25	16	87

MIÉRCOLES 3			
Puré de verduras			
Pollo al limón con patatas fritas			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
601	34	23	76

JUEVES 4			
Alubias blancas con chorizo			
Merluza rebozada con ensalada (1-6-10)			
Yogur (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
729	27	29	91

VIERNES 5			
Patatas con costillas			
Tortilla francesa con queso (9-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
690	23	30	93

LUNES 8			
Judías verdes con bacón			
Salchichas con patatas fritas			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
629	26	31	68

MARTES 9			
Arroz caldoso con calamares (8)			
Jamón York empanado con puré de patata (1-9-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
597	28	18	91

MIÉRCOLES 10			
Crema de verduras			
Bacalao a la riojana con patatas al vapor (1-6)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
637	45	21	83

JUEVES 11			
Sopa de fideos (1)			
Cocido completo			
Natillas (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
698	22	33	86

VIERNES 12			
Macarrones a la boloñesa (1)			
Tortilla de patata con ensalada (5-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
710	19	26	89

LUNES 15			
Lentejas estofadas			
Palitos de marluza con ensalada (1-5-6)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
663	33	31	80

MARTES 16			
Sopa de ave con estrellas (1)			
Hamburguesas con patatas fritas (1)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
612	28	18	91

MIÉRCOLES 17			
Canelones de atún (1-9)			
Lacón al horno con puré de patata (9)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
613	36	28	80

JUEVES 18			
Fideuá (1-7)			
Magro de cerdo con arroz			
Yogur (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
698	29	33	87

ALÉRGICOS:
1- GLUTEN - 2- ALTRAMUZ - 3- SOJA
4- APIO - 5- SULFITOS - 6- PESCADO
7- MOLLUSCOS - 8- CRUSTÁCEOS
9- LECHE - 10- HUEVO
11- FRUTOS DE CÁSCARA
12- CACAHUETES - 13- MOSTAZA

LUNES 22			
Espaguettis con tomate (1)			
Sajonia con puré de patata (9)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
643	29	33	76

MARTES 23			
Judías verdes con bacón			
Albóndigas con arroz (1)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
620	33	19	81

MIÉRCOLES 24			
Crema de zanahoria			
Filete de pollo empanado con patatas fritas (1-10)			
Fruta del tiempo			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
598	27	32	87

JUEVES 25			
Sopa de fideos (1)			
San Jacobos con ketchup y ensalada (1-5-9)			
Helado (9)			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
679	31	29	90

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

