



Menú Colegio Gondomar

Mayo 2021



ALÉRGICOS:

- 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



MIÉRCOLES 5

Arroz con tomate

Tortilla de patata con ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
615	18	63	45

JUEVES 6

Crema de verduras

Hamburguesas al horno con patatas fritas (1)

Helado (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
643	24	45	56

VIERNES 7

Ensaladilla rusa (6-9-10)

Filete de pollo empanado y puré de patata (1-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
827	23	38	102

LUNES 10

Sopa de estrellas (1)

Albóndigas con arroz (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
619	26	37	68

MARTES 11

Canelones de atún (1-6-9)

Lacón al horno con puré (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
772	32	65	61

MIÉRCOLES 12

Crema de calabaza

Bacalao con tomate y patatas al vapor (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
579	23	24	72

JUEVES 13

Judías verdes con bacón

Pollo con champiñón y patatas fritas

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
694	29	28	68

VIERNES 14

Lentejas estofadas

Tortilla francesa con queso y ensalada (5-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
701	29	30	79

LUNES 17

Macarrones a la boloñesa

Salchichas de pavo con ensalada (5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
763	31	32	88

MARTES 18

Caldo de ave con fideos (1)

Magro de cerdo con patatas fritas

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
779	22	43	76

MIÉRCOLES 19

Arroz caldoso con calamares (7)

Merluza en salsa verde y patatas al vapor (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
726	25	58	71

JUEVES 20

Ensaladilla rusa (6-9-10)

Jamón York empanado (1-10)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
605	27	47	33

VIERNES 21

Patatas con costillas

Tortilla de atún con ensalada (5-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
621	19	25	79

LUNES 24

Judías verdes con tomate

Hamburguesas con ketchup y patatas fritas (1-5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
594	26	22	74

MARTES 25

Paella mixta (7)

Nuggets de pollo con ensalada (1-5-9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
772	32	31	91

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahorias

Sajonia al horno con puré de patatas (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
662	20	51	55

JUEVES 27

Sopa de estrellas (1)

Escalope de cerdo empanado con patatas (1-10)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
801	22	19	69

VIERNES 28

Ensalada de pasta (1-6)

Lenguado a la romana con ensalada (1-5-6-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
702	28	62	53

VIERNES 31

Lentejas con chorizo

Palitos de merluza con ensalada (1-5-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
788	34	32	91



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

