



Menú Colegio Gondomar

Octubre 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

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

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

B82196874

VIERNES 1

Crema
de calabaza

Albóndigas
con arroz
(1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
742	28	56	83

LUNES 4

Macarrones
a la boloñesa (1)

Tortilla de jamón
York con ensalada
mixta (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
732	27	30	88

MARTES 5

Paella
(8)

Sajonia al horno
con puré de
patatas (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
748	26	36	78

MIÉRCOLES 6

Crema
de zanahoria

Tiras de pollo
caseras con patatas
fritas (1-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
723	24	50	87

JUEVES 7

Alubias blancas
con chorizo

Merluza
rebozada con
ensalada (1-6-10)

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
682	30	25	68

VIERNES 8

Sopa
de fideos (1)

Magro de cerdo
con tomate
y arroz

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
689	20	32	78



MÁS INFORMACIÓN EN www.colegiogondomar.com



MIÉRCOLES 13

Arroz
con tomate

Tortilla de atún con
queso y ensalada
(5-6-9-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
651	19	62	55

JUEVES 14

Crema de
verduras frescas

Merluza a la cazuela
con patatas
al vapor (1-6)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
650	28	36	70

VIERNES 15

Lentejas
estofadas

Filetes de
contramuslo al horno
con patatas fritas

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
762	35	26	95

LUNES 18

Canelones de atún
(1-6-9-11)

Lacón al horno
con ensalada
de maíz (5)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
716	30	66	44

MARTES 19

Judías verdes
con tomate

Lomo adobado
a la plancha con
puré de patatas (9)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
698	26	10	105

MIÉRCOLES 20

Puré
de calabaza

Jamoncitos de pollo
al limón
con arroz

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
678	27	28	87

JUEVES 21

Sopa
de cocido (1)

Cocido
completo

Natillas (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
608	25	30	60

VIERNES 22

Arroz
tres delicias

Tortilla
de patata con
ensalada (5-10)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
640	19	64	46

LUNES 25

Sopa de ave
con estrellas (1)

Salchichas frescas
con puré
de patata

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
652	20	23	89

MARTES 26

Crema
de zanahoria

Filetes rusos
con patatas
fritas (1)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
722	28	42	62

MIÉRCOLES 27

Fideuá
(1-8)

Bacalao
al horno
(6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
630	26	53	52

JUEVES 28

Patatas
con costillas

Tortilla francesa
con ensalada
de zanahoria (5-10)

Yogur (9)

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
659	22	27	81

VIERNES 29

Arroz
caldoso (8)

Frituras variadas:
croquetas, calamares
y empanadillas (1-6)

Fruta del tiempo

Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
794	20	86	48