# Gaztelueta

OCTUBRE 2023

COLEGIO GAZTELUETA IKASTETXEA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **02**<br>Kcal925 Glú121 Líp32 Pro40<br>1° **Magnolias con verduras**<br>2° **Nuggets de pollo con lechuga**<br>Postre **Helado** Pan | **03**<br>Kcal787 Glú92 Líp34 Pro31<br>1° **Guisantes con jamón**<br>2° **Tortilla de patata con tomate**<br>Postre **Yogur** Pan | **04**<br>Kcal747 Glú103 Líp21 Pro40<br>1° **Alubias rojas con calabaza**<br>2° **Merluza al horno en salsa de espárragos**<br>Postre **Fruta** Pan | **05**<br>Kcal713 Glú90 Líp21 Pro42<br>1° **Patatas guisadas**<br>2° **Estofado de pavo a la jardinera**<br>Postre **Fruta** Pan | **06**<br>Kcal958 Glú136 Líp29 Pro48<br>1° **Paella**<br>2° **Bacalao rebozado con pimientos**<br>Postre **Natilla de chocolate** Pan |
| **09**<br>Kcal830 Glú107 Líp37 Pro21<br>1° **Puré de verduras**<br>2° **Croquetas de jamón con ensalada de maíz**<br>Postre **Yogur** Pan | **10**<br>Kcal892 Glú122 Líp34 Pro31<br>1° **Lentejas con chorizo**<br>2° **Merluza a la romana con mahonesa**<br>Postre **Fruta** Pan | **11**<br>Kcal947 Glú133 Líp31 Pro40<br>1° **Arroz con tomate**<br>2° **Filete ruso con champiñones**<br>Postre **Helado** Pan | **12**<br>**Fiesta** | **13**<br>**Fiesta** |
| **16**<br>Kcal710 Glú81 Líp26 Pro41<br>1° **Vainas con patatas**<br>2° **Pechuga de pollo empanada con verduras de la huerta**<br>Postre **Fruta** Pan | **17**<br>Kcal865 Glú109 Líp21 Pro63<br>1° **Macarrones con chorizo**<br>2° **Lomo asado con champiñones**<br>Postre **Yogur** Pan | **18**<br>Kcal913 Glú127 Líp29 Pro41<br>1° **Arroz tres delicias**<br>2° **Bacalao rebozado con ensalada**<br>Postre **Helado** Pan | **19**<br>Kcal893 Glú111 Líp34 Pro40<br>1° **Garbanzos con zanahoria**<br>2° **Huevos fritos con patatas**<br>Postre **Fruta** Pan | **20**<br>Kcal675 Glú85 Líp25 Pro30<br>1° **Crema de verduras**<br>2° **Merluza al horno en salsa verde**<br>Postre **Yogur** Pan |
| **23**<br>Kcal753 Glú78 Líp26 Pro45<br>1° **Crema de espinacas**<br>2° **Muslo de pollo asado con ensalada**<br>Postre **Fruta** Pan | **24**<br>Kcal900 Glú103 Líp37 Pro42<br>1° **Alubias blancas con acelgas**<br>2° **Merluza a la romana con mahonesa**<br>Postre **Yogur bebible** Pan | **25**<br>Kcal812 Glú87 Líp18 Pro60<br>1° **Magnolias con tomate**<br>2° **Lomo adobado de cerdo con pimientos**<br>Postre **Fruta** Pan | **26**<br>Kcal785 Glú97 Líp26 Pro41<br>1° **Patatas a la riojana**<br>2° **Palometa con tomate**<br>Postre **Fruta** Pan | **27**<br>Kcal952 Glú137 Líp28 Pro45<br>1° **Arroz con verduras**<br>2° **Albóndigas a la jardinera**<br>Postre **Natilla de chocolate** Pan |
| **30**<br>Kcal700 Glú105 Líp10 Pro36<br>1° **Crema de verduras**<br>2° **Merluza al horno con zanahoria y calabacín**<br>Postre **Yogur** Pan | **31**<br>Kcal888 Glú123 Líp33 Pro30<br>1° **Lentejas con puerros**<br>2° **Empanadillas de atún con lechuga**<br>Postre **Fruta** Pan | | | |

*Menú Basal (comida elaborada en la cocina del colegio)*