

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Junio 2019

Espirales gratinados con beicon  
*Spirals au gratin with bacon*  
Filete de abadejo con ensalada  
*Pollack filet with salad*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	678
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	26

**3**

Sopa de maravilla  
*Wonder soup*  
Cinta de lomo con patatas dado  
*Tape of loin with potatoes*  
Yogur  
*Yogurt*

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	23
H.C.	62
LÍPIDOS	30

**4**

Alubias estofadas con chorizo  
*Stewed beans with chorizo*  
Tortilla paisana con palitos de merluza  
*Peasant omelet with hake sticks*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	88
LÍPIDOS	24

**5**

Crema de calabacín  
*Courgette cream*  
Escalope de pollo con ensalada mixta  
*Chicken escalope with mixed salad*  
Natillas  
*Custard*

CALORÍAS	706
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	25

**6**

Arroz con verduras  
*Rice with vegetables*  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
*Russian steak in tomato sauce*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	27
H.C.	99
LÍPIDOS	25

**7**

Patatas con costillas  
*Potatoes with ribs*  
Tortilla de queso con champiñones  
*Cheese omelette with mushrooms*  
Fruta del tiempo y leche  
*Sasonal fruit and milk*

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	25
H.C.	93
LÍPIDOS	27

**10**

Garbanzos con verduras  
*Chickpeas with vegetable*  
Ventresca de merluza con ensalada de tomate  
*Hake belly with tomato salad*  
Yogur  
*Yogurt*

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	33
H.C.	92
LÍPIDOS	20

**11**

Arroz blanco con tomate  
*White rice with tomato*  
Albondigas guisadas con verduras  
*Stewed meatballs with vegetables*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	27
H.C.	93
LÍPIDOS	25

**12**

Sopa de estrellas  
*Soup of stars*  
Salchichas frescas con patatas cuadro  
*Fresh sausages with potatoes*  
Helado  
*Ice cream*

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	25
H.C.	92
LÍPIDOS	23

**13**

Menestra de verduras rehogadas con jamón  
*Vegetables stew sauteed with ham*  
Pollo en pepitoria  
*Chicken in pepitoria*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	29

**14**

Arroz tres delicias  
*Rice three delights*  
Tortilla española con flamenquín cordobés  
*Spanish omelette with flamenquin*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	650
PROTEÍNAS	26
H.C.	73
LÍPIDOS	28

**17**

Crema de verduras frescas  
*Cream of fresh vegetables*  
Ragú de pollo a la provenzal  
*Provençal chicken ragout*  
Yogur  
*Yogurt*

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	26
H.C.	96
LÍPIDOS	23

**18**

Ensalada de pasta  
*Pasta salad*  
Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y maíz  
*Saxony cutlet with lettuce and corn salad*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

CALORÍAS	720
PROTEÍNAS	29
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**19**

Lentejas a la hortelana  
*Lentils to the hortelana*  
Merluza en salsa verde  
*Hake in green sauce*  
Gelatina  
*Jelly*

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	33
H.C.	92
LÍPIDOS	20

**20**

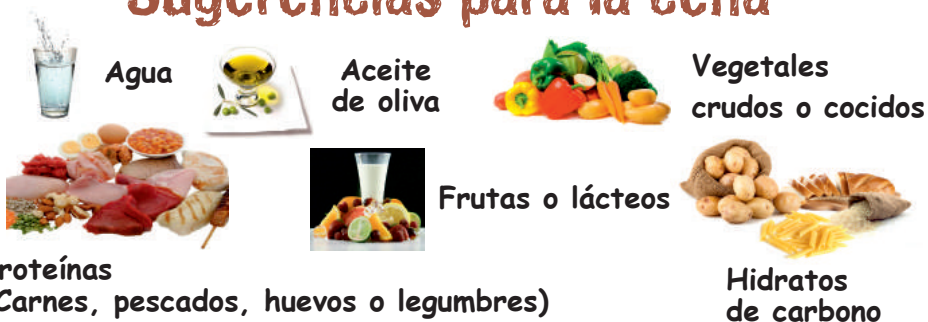
Fideua mixta  
*Mixed fideua*  
Hamburguesa de ternera con patatas  
*Beef burger with potatoes*  
Fruta en almibar  
*Fruit in syrup*

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	27
H.C.	91
LÍPIDOS	40

**21**



## Sugerencias para la cena



### Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

### Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

### Cereal

Pan, cereales y galletas

### Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

### Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana  
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana  
Bollería: 1 vez por semana

## Sugerencias para merendar

### Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.  
Fruta entera o zumo

### Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

### Otros

Embutidos variados, fiambre de magro, etc



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

*La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.*

Menú confeccionado por el Departamento de Nutrición GOEAT.  
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.  
R.S.I. N.º: 26.00007348/M

# Happy Summer



## Junio



## June

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID  
Tel./Fax: 91 509 86 32  
goeatsl@hotmail.com  
www.goeat.es