

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con tomate y chorizo
Macaroni with tomato sauce and sausage

Cinta de Lomo con patatas dado
Tape of loin with diced potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	720
PROTEINAS	29
H.C.	84
LIPIDOS	26

1

Crema de calabacín
Courgette cream

Filete de contramuslo con ensalada mixta
Breaded thigh with mixed salad

Yogur
Yogurt

KCALORIAS	706
PROTEINAS	29
H.C.	82
LIPIDOS	25

2

Lentejas guisadas con chorizo
Lentils stew with sausage

Merluza en salsa verde con zanahoria baby
Hake in green sauce with baby carrots

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	763
PROTEINAS	33
H.C.	92
LIPIDOS	20

3

Sopa de ave con fideos
Bird soup with noodles

Albóndigas a la jardinera con patatas
Jardinera meatballs with potatoes

Natillas
Custard

KCALORIAS	688
PROTEINAS	23
H.C.	62
LIPIDOS	30

4

Patatas a la marinera
Potatoes to the marinera

Tortilla de queso con champiñones
Cheese omelette with mushrooms

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	677
PROTEINAS	29
H.C.	93
LIPIDOS	25

5

Menestra de verduras rehogadas con jamón
Vegetables stew sauteed with ham

Chuletas de Sajonia a la plancha con patatas
Saxony cutlet grilled with potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	786
PROTEINAS	25
H.C.	57
LIPIDOS	51

8

Coditos a la boloñesa
Elbow macaroni bolognese

Merluza Orly con ensalada
Hake Orly with salad

Yogur
Yogurt

KCALORIAS	678
PROTEINAS	30
H.C.	81
LIPIDOS	26

9

Sopa de cocido
Broth

Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	594
PROTEINAS	23
H.C.	82
LIPIDOS	19

10

Arroz con verduras
Rice with vegetables

Pollo en pepitoria
Chicken fricassee in pepitoria

Gelatina
Jelly

KCALORIAS	645
PROTEINAS	27
H.C.	66
LIPIDOS	28

11

Vacaciones Semana Santa

12

Vacaciones Semana Santa

15

Vacaciones Semana Santa

16

Vacaciones Semana Santa

17

Jueves Santo

18

Viernes Santo

19

Vacaciones Semana Santa

22

Arroz tres delicias
Rice three delicacies

Hamburguesa a la plancha con patatas
Hamburger grilled with potatoes

Yogur
Yogurt

KCALORIAS	702
PROTEINAS	27
H.C.	93
LIPIDOS	25

23

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables

Ragú de pollo a la provenzal
Ragout of chicken to the provençal

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	695
PROTEINAS	26
H.C.	96
LIPIDOS	23

24

Espaguetis con tomate y beicon
Spaghetti with tomato sauce and bacon

Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Hake belly with tomato salad

Fruta en almibar
Fruit in syrup

KCALORIAS	711
PROTEINAS	30
H.C.	83
LIPIDOS	29

25

Judías blancas estofadas con chorizo
White beans stewed with sausage

Tortilla de patata con verduras asadas
Potato omelette with roasted vegetables

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	677
PROTEINAS	29
H.C.	88
LIPIDOS	24

26

Fideua mixta
Fideua mixed

Pechuga de pollo con patatas bastón
Chicken breast with potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	667
PROTEINAS	40
H.C.	62
LIPIDOS	29

29

Patatas guisadas con chorizo
Stewed potatoes with sausage

Bacalao a la riojana
Cod to the riojana

Yogur
Yogurt

KCALORIAS	682
PROTEINAS	25
H.C.	88
LIPIDOS	25

30

ABRIL 2019

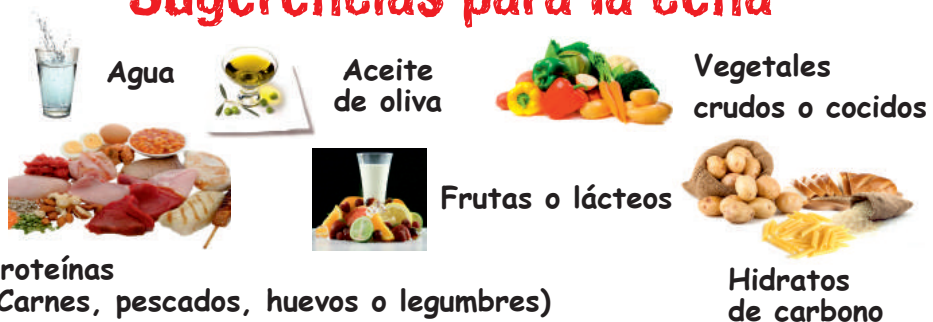


GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS SHELLFISH
- EXCELENTE FUENTE DE PROTEÍNAS Y SULFITOS
- NIÑOS
- LACTOS
- MOLUSCOS
- PESCADO
- SOJA
- CACAHUETES
- FRUTAS DE CÁSCARA CASHEW FRUIT
- APPLE
- MOSTAZA
- SEMILLAS DE SESAMO
- ALMENDRAS

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, yogur, 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

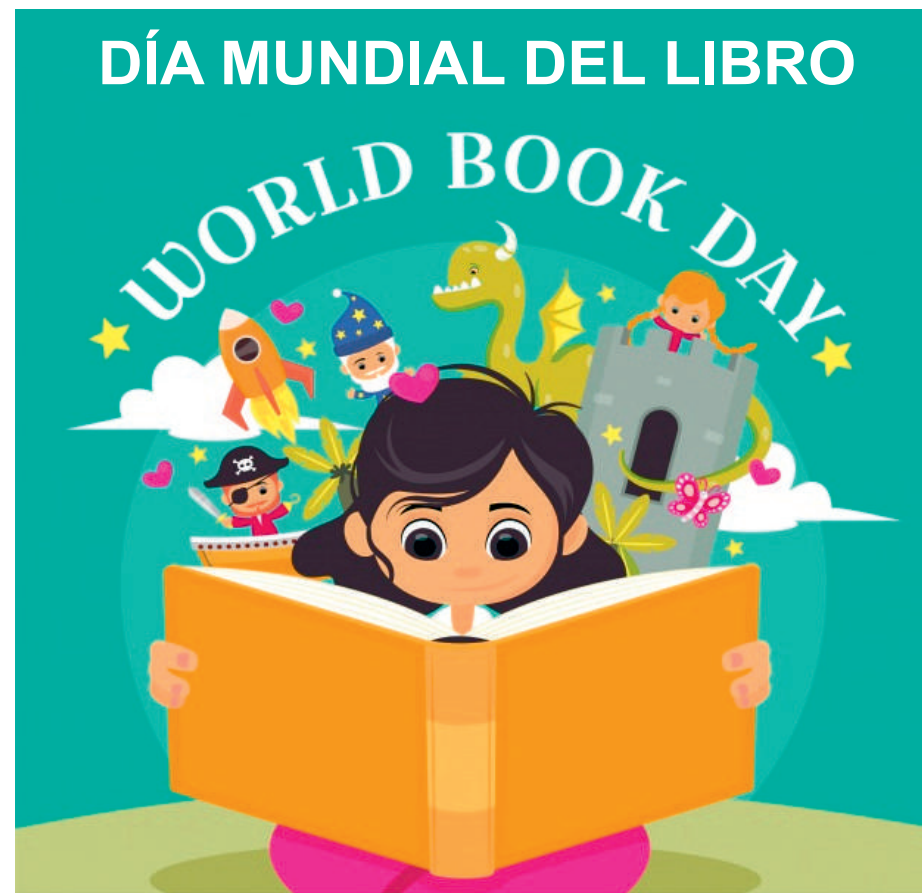
Lacteo y/o fruta Yogur, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
---	--	---



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



ABRIL

APRIL



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