

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Mayo 2019

Día del Trabajo 1

Día de la Comunidad de Madrid 2

DIA NO LECTIVO 3

Paella de marisco Seafood paella. Lomo de Sajonia en su jugo con ensalada de aceitunas. Sajonia chop in sauce with olives salad. Gelatina Jelly. 6. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Judías pintas con verduras Pinto bean with vegetables. Merluza a la plancha con ensalada mixta. Roasted hake fillet with mixed salad. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 7. Includes icons for wheat, eggs, and fish.

Crema de calabacín Courgette cream. Albóndigas con patatas dado Meatballs with potatoes. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 8. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese. Tortilla francesa con champiñones French omelette with mushrooms. Yogur Yogurt. 9. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Sopa de cocido Broth. Cocido madrileño completo Full Madrid style chickpea stew. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 10. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Coditos carbonara Elbow macaroni carbonara. Filetes de bacalao con ensalada mixta Cod fillet with mixed salad. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 13. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Sopa de picadillo Picadillo soup. Salchichas frescas con panaché de verduras Fresh sausages with panache of vegetables. Yogur Yogurt. 14. Includes icons for wheat, eggs, and fish.

Día de San Isidro 15

Crema de verduras frescas Cream of fresh vegetables. Filete ruso con ensalada de tomate Russian fillet with tomato salad. Gelatina Jelly. 16. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Judías blancas estofadas Stewed white beans. Muslos de pollo en pepitoria Chicken thighs in pepitoria. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 17. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Arroz con tomate Rice in tomato sauce. San jacob con ensalada mixta Saint Jacob with mixed salad. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 20. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Lentejas con verdura Lentils with vegetables. Merluza en su jugo con zanahoria baby Hake in sauce with baby carrots. Yogur Yogurt. 21. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Crema de zanahoria Carrot cream. Ragú de pavo en salsa con patatas dado Turkey ragut with potatoes. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 22. Includes icons for wheat, eggs, and fish.

Sopa de cocido Broth. Cocido madrileño completo Full Madrid style chickpea stew. Flan Flan. 23. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Macarrones con atún Macaroni with tuna. Huevos cocidos con verduritas Boiled eggs with vegetables. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 24. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Judías verdes con jamón Green beans with ham. Chuleta de pavo con arroz blanco Turkey chop with white rice. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 27. Includes icons for wheat, eggs, and fish.

Crema de calabaza Pumpkin cream. Pechuga de pollo con patatas fritas Chicken breast with potatoes. Yogur Yogurt. 28. Includes icons for wheat, eggs, and fish.

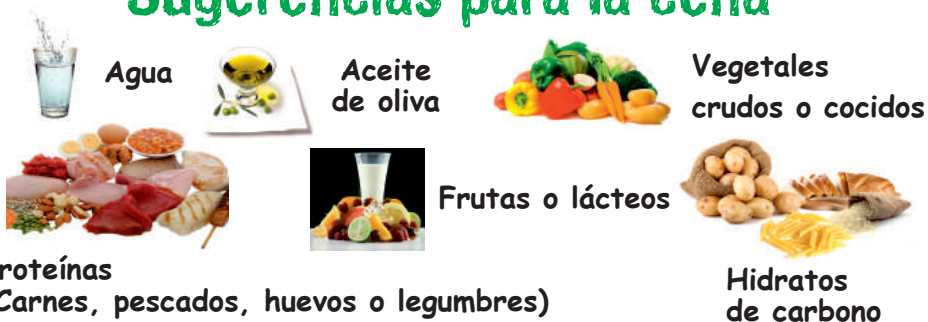
Espirales gratinados con chorizo Spirals au gratin with sausage. Lomo de merluza con ensalada mixta Hake with mixed salad. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 29. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetable. Tortilla española con rollito de pavo Spanish omelette with turkey roll. Helado Ice cream. 30. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.

Fideua mixta Mixed fideua. Escalope milanesa con patatas cuadro Milanese escalope with potatoes. Fruta del tiempo y leche Seasonal fruit and milk. 31. Includes icons for wheat, eggs, dairy, and fish.



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



Mayo

May



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