

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# NOVIEMBRE 2018

Día de todos los Santos 1

DIA NO LECTIVO 2

Lentejas a la hortelana  
*Lentils to the hortelana*  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
*Hake belly with mixed salad*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**5**

CALORIAS 630  
PROTEINAS 31  
H.C. 66  
LÍPIDOS 20

Macarrones con beicon  
*Macarroni with bacon*  
Filete ruso con champiñones  
*Russian steak with mushrooms*  
Yogur  
*Yogurt*

**6**

CALORIAS 705  
PROTEINAS 37  
H.C. 74  
LÍPIDOS 36

Patatas a la riojana  
*Potatoes riojana style*  
Tortilla de queso y croquetas  
*Cheese omelette and croquettes*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**7**

CALORIAS 669  
PROTEINAS 25  
H.C. 61  
LÍPIDOS 36

Arroz con verduras  
*Rice with vegetable*  
Cinta de lomo con ensalada de tomate  
*Tape of loin with tomato salad*  
Natillas  
*Custard*

**8**

CALORIAS 648  
PROTEINAS 26  
H.C. 78  
LÍPIDOS 30

N<sup>a</sup> Sra. de la Almudena 9

Paella valenciana  
*Valencian paella*  
Dados de pollo con ensalada mixta  
*Chicken dice with mixed salad*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**12**

CALORIAS 645  
PROTEINAS 27  
H.C. 66  
LÍPIDOS 73

Sopa de cocido  
*Broth*  
Cocido madrileño completo  
*Full Madrid style chickpea stew*  
Yogur  
*Yogurt*

**13**

CALORIAS 619  
PROTEINAS 33  
H.C. 71  
LÍPIDOS 23

Menestra de verduras  
*Vegetable stew*  
Escalope con patatas cuadro  
*Escalope with potatoes*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**14**

CALORIAS 615  
PROTEINAS 25  
H.C. 60  
LÍPIDOS 34

Espaguetis a la boloñesa  
*Spaghetti to the bolognese*  
Merluza colbert con ensalada mixta  
*Hake colbert with mixed salad*  
Melocotón en almibar  
*Peaches in syrup*

**15**

CALORIAS 711  
PROTEINAS 30  
H.C. 83  
LÍPIDOS 29

Judías pintas estofadas  
*Pinto beans stewed*  
Tortilla española con mini empanadillas  
*Spanish omelette with mini pasties*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**16**

CALORIAS 639  
PROTEINAS 25  
H.C. 74  
LÍPIDOS 27

Coditos al horno con tomate  
*Baked pasta with tomato sauce*  
Merluza con salsa verde con guisantes  
*Hake in green sauce with peas*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**19**

CALORIAS 710  
PROTEINAS 29  
H.C. 83  
LÍPIDOS 29

Puré de verduras frescas  
*Puree of fresh vegetables*  
Albóndigas en salsa de tomate  
*Meatballs with tomato sauce*  
Yogur  
*Yogurt*

**20**

CALORIAS 701  
PROTEINAS 26  
H.C. 67  
LÍPIDOS 36

Fideua mixta  
*Fideua mixed*  
Muslitos de pollo en pepitoria  
*Chicken fricassée in pepitoria*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**21**

CALORIAS 667  
PROTEINAS 40  
H.C. 62  
LÍPIDOS 29

Judías blancas con chorizo  
*White beans with sausage*  
Tortilla de atún con ensalada mixta  
*Tuna omelette with mixed salad*  
Gelatina  
*Jelly*

**22**

CALORIAS 665  
PROTEINAS 29  
H.C. 74  
LÍPIDOS 28

Sopa de ave con fideos  
*Bird soup with noodles*  
Escalope milanesa con patatas  
*Escalope milanese with potatoes*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**23**

CALORIAS 629  
PROTEINAS 24  
H.C. 48  
LÍPIDOS 38

Arroz tres delicias  
*Rice three delight*  
Ragú de pollo con verduras  
*Chicken ragout with vegetables*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**26**

CALORIAS 636  
PROTEINAS 26  
H.C. 69  
LÍPIDOS 28

Judías verdes rehogadas con jamón  
*Green beans sauteed with ham*  
Filete ruso con salsa de champiñones  
*Russian fillet with mushroom sauce*  
Yogur  
*Yogurt*

**27**

CALORIAS 820  
PROTEINAS 139  
H.C. 54  
LÍPIDOS 46

Espirales tricolor con chorizo  
*Pasta spirals with sausage*  
Merluza con salteado de verduras  
*Hake with sauteed vegetables*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**28**

CALORIAS 711  
PROTEINAS 29  
H.C. 83  
LÍPIDOS 29

Crema de calabacín  
*Courgette cream*  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
*Chop of saxony with mixed salad*  
Flan  
*Flan*

**29**

CALORIAS 750  
PROTEINAS 21  
H.C. 62  
LÍPIDOS 46

Potaje de vigilia  
*Vigil potage*  
Flamenquines con ensalada  
*Flamenquines with salad*  
Fruta del tiempo y leche  
*Seasonal fruit and milk*

**30**

CALORIAS 770  
PROTEINAS 32  
H.C. 62  
LÍPIDOS 29



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## Sugerencias para la cena

5 Sopa de ave Filete de ternera Fruta y leche	6 Puré de verduras Pavo a la plancha Fruta y leche	7 Ensalada mixta Hamburguesa de pollo Lácteo	8 Salteado de setas Lenguado a la plancha Fruta y leche	9 N <sup>o</sup> Sra. de la Almudena
12 Huevos con pisto y verduras Fruta y leche	13 Espinacas a la crema Tortilla de atún Fruta y leche	14 Sopa de picadillo Ternera rebozada Lácteo	15 Judías verdes rehogadas Salchichas frescas Fruta y leche	16 Pastel de carne con bechamel Fruta y leche
19 Menestra de verduras Tortilla de patatas Fruta y leche	20 Ensalada de pasta Brochetas de pollo Fruta y leche	21 Coliflor con patatas Sardinas a la plancha Lácteo	22 Crema de puerros Lomo a plancha Fruta y leche	23 Brocoli Sepia a la plancha Fruta y leche
26 Ensalada de canónigos Lacón a la gallega Fruta y leche	27 Sopa minestrone Dorada a la plancha Fruta y leche	28 Berenjenas rellenas Ensalada mixta Lácteo	29 Quiche de queso y jamón Fruta y leche	30 Salteado de champiñones Pavo a la plancha Fruta y leche

## Sugerencias para el desayuno

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	--	---	---

## Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# NOVIEMBRE

# NOVEMBER



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