

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Macarrones con tomate y chorizo
Macaroni with tomato sauce and sausage

Lomo a la plancha con patatas
Grilled loin with potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	720
PROTEÍNAS	29
H.C.	84
LÍPIDOS	26

3

Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana

Merluza a la madrileña con ensalada
Hake to the madrileña with mixed salad

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	31
H.C.	66
LÍPIDOS	20

4

Sopa de estrellitas
Star soup

Escalope de pollo con saltado de verduras
Chicken escalope with sauteed

Fruta del tiempo y leche
Season fruit and milk

CALORÍAS	641
PROTEÍNAS	21
H.C.	73
LÍPIDOS	29

5

Día de la Constitución 6

DIA NO LECTIVO 7

Coditos con tomate y beicon
Baked pasta with tomato sauce and bacon

Albóndigas a la riojana
Meatballs riojana style

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	37
H.C.	74
LÍPIDOS	36

10

Alubias blancas a la bretona
White breton beans

Ventresca de merluza en salsa verde
Hake belly in green sauce with peas

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	583
PROTEÍNAS	31
H.C.	71
LÍPIDOS	19

11

Patatas a la riojana
Rioja style potatoes

Tortilla de queso con croquetas de jamón
Cheese Omelette with ham croquettes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	25
H.C.	61
LÍPIDOS	36

12

Crema de calabacín
Courgette cream

Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken fricassee in pepitoria

Gelatina
Jelly

CALORÍAS	708
PROTEÍNAS	29
H.C.	84
LÍPIDOS	26

13

Sopa de cocido
Broth

Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	619
PROTEÍNAS	33
H.C.	82
LÍPIDOS	23

14

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti bolognese

Filete de halibut con ensalada
Halibut fillet with salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	711
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	29

17

Judias pintas estofadas
Pinto beans stewed

Pechuga de pollo con champiñones
Chicken breast with mushrooms

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	775
PROTEÍNAS	32
H.C.	74
LÍPIDOS	36

18

Fideua valenciana
Valencian fideua

Tortilla de patata con palitos de merluza
Potato omelette with hake sticks

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	645
PROTEÍNAS	27
H.C.	66
LÍPIDOS	31

19

Crema de verduras
Cream of vegetables

Escalope a la milanesa con ensalada
Escalope milanese with salad

Fruta en almibar
fruit in syrup

CALORÍAS	615
PROTEÍNAS	25
H.C.	60
LÍPIDOS	34

20

Sopa de ave con fideos
Bird soup with noodles

Hamburguesa de ternera con patatas gajo
Beef burger with potatoes

Dulce
Dulce

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	34
H.C.	86
LÍPIDOS	31

21

Diciembre 2018



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sugerencias para la cena

3 Sopa de verduras Gallo a la plancha Fruta	4 Espinacas a la crema Filete de pavo Fruta	5 Lombarda rehogada Filete de ternera Lácteo	6 Día de la Constitución	7 DIA NO LECTIVO
10 Menestra de verduras Atún a la plancha Fruta	11 Crema de zanahorias Lacón a la gallega Fruta	12 Canelones de espinacas Brochetas de pollo Lácteo	13 Sopa de picadillo Chuleta de sajonia Fruta	14 Crema de calabaza Escalope de pollo a la plancha Fruta
17 Brócoli rehogado Redondo de ternera Fruta	18 Quiche de puerros y jamón Leche y fruta	19 Guisantes con beicón Lenguado a la plancha Lácteo	20 Sopa minestrone Chuleta de pavo Fruta	21 Salteado de verduras Pechuga a la plancha 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Merry
Christmas

Diciembre December

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification

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