

Sugerencias para la cena

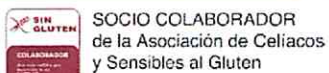
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Espinacas a la crema Brochetas de pollo y piña Fruta y leche	2 Ensalada de tomate Tortilla de patata Yogurt
5 Revuelto de nabas con jamón Yogurt	6 Pastel de verduras con beicon Fruta y leche	7 Huevos con pisto y verduras Yogurt	8 Lasaña de verduras con atún Fruta y leche	9 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha Yogurt
12 Salteado de verduras Ternera asada Yogurt	13 Crema de verduras Huevo cocido Fruta y leche	14 Berenjenas rellenas de atún Macedonia de frutas y leche	15 Arroz con tomate Pollo a la plancha Yogurt	16 Sopa de ave Cinta de lomo Yogurt
19 Coditos gratinados Pavo en salsa Yogurt	20 Filete de ternera a la plancha con setas Fruta y leche	21 Sopa de verduras Tortilla francesa Yogurt	22 Crema de calabaza Brocheta de atún Fruta y leche	

Sugerencias para el desayuno

Lácteo	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc	Embutidos variados, fiambre de magro, etc



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



MARZO

22 de marzo

Día Mundial del Agua



MARCH

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Coditos boloñesa
Pasta bolognese

Ragú de pollo a la provenzal
Chicken stew with vegetables

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	697,25
PROTEINAS	34,35
H.C.	76,025
LIPIDOS	28,5

5

Judias blancas con verduras
Haricot bean with vegetables

Filete de pescadilla con ensalada mixta
Fish fillet with mixed salad

Yogur
Yogurt

CALORIAS	562
PROTEINAS	29,9
H.C.	57,4
LIPIDOS	23,5

6

Fideua mixta
Fideua mixed

Filete ruso con salsa de tomate
Russian steak with tomato sauce

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	718,25
PROTEINAS	32,55
H.C.	75,825
LIPIDOS	31,4

7

Patatas a la riojana
Rioja style potatoes

Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Saxony style pork chop with mixed salad

Natillas
Custard

CALORIAS	745
PROTEINAS	20,1
H.C.	58
LIPIDOS	41,4

8

Crema de verduras frescas
Vegetable cream

Tortilla de queso con mini empanadillas de atún
Cheese omelet with patly

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	788,85
PROTEINAS	22,85
H.C.	94,425
LIPIDOS	28,9

9

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Macaroni with tomato sauce and chorizo

Piatija rebozada con ensalada de lechuga y tomate
Battered fish with salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	686,25
PROTEINAS	29,75
H.C.	82,325
LIPIDOS	26,4

12

Judias verdes salteadas con jamón
Green beans sauteed with ham

Jamonicito de pollo en pepitoria
Chicken fricassee

Yogur
Yogurt

CALORIAS	413
PROTEINAS	27,1
H.C.	22,4
LIPIDOS	24,1

13

Sopa de ave con estrellitas
Chicken soup with noodles

Escalopines de cerdo a la parmesana
Escalope milanese with parmesan cheese

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	531,25
PROTEINAS	22,15
H.C.	47,025
LIPIDOS	28,3

14

Crema italiana de verduras
Vegetable cream

San jacobito con ensalada mixta
Ham and cheese frittes with mixed salad

Gelatina
Jelly

CALORIAS	693
PROTEINAS	19,8
H.C.	68
LIPIDOS	38

15

Potaje de vigilia
Pottage

Huevos con bechamel
Eggs with béchamel

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	699,85
PROTEINAS	25,75
H.C.	78,725
LIPIDOS	31,4

16

Menestra de verduras
Sauté mixed vegetables

Cinta de lomo con ensalada de tomate
Tape of loin with tomato salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	660,25
PROTEINAS	22,15
H.C.	51,325
LIPIDOS	40,7

19

Sopa de cocido
Broth

Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew

Yogur
Yogurt

CALORIAS	696
PROTEINAS	32,7
H.C.	89,1
LIPIDOS	23,1

20

Arroz con tomate
Boiled rice with tomato sauce

Delicias de merluza con ensalada mixta
Delights hake with mixed salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORIAS	598,25
PROTEINAS	24,45
H.C.	75,225
LIPIDOS	22,1

21

Lentejas a la jardinera
Jardinera style lentils

Pechuga de pollo al limón
Chicken breast to the lemon

Flan
Flan

CALORIAS	477
PROTEINAS	30,5
H.C.	59,4
LIPIDOS	13

22

Marzo 2018

