

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Día no lectivo

2

Coditos gratinados con chorizo
Elbow macaroni au gratin with sausage
Cinta de lomo con patatas
Tape of loin with potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORÍAS
844
PROTEÍNAS
29
H.C.
90
LÍPIDOS
41

3



Patatas a la marinera
Potatoes to the marinera
Tortilla de queso con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)
Cheese omelette (lettuce, tomato and corn salad)
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
688
PROTEÍNAS
22
H.C.
84
LÍPIDOS
29

4



Sopa de ave con fideos
Bird soup with noodles
Albóndigas a la jardinera
Jardinera meatballs
Natillas
Custard

KCALORÍAS
652
PROTEÍNAS
27
H.C.
64
LÍPIDOS
26

5



Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana
Ventresca de merluza al horno con guisantes
Hake belly with peas
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
795
PROTEÍNAS
44
H.C.
115
LÍPIDOS
18

6



Macarrones boloñesa
Macaroni bolognese
Redondo de pavo en salsa con verduras
Round turkey in sauce with vegetables
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
762
PROTEÍNAS
37
H.C.
94
LÍPIDOS
27

9



Salteado de judías verdes
Sautéed green beans
Filete ruso con salsa de tomate casera
Russian fillet with tomato sauce
Yogur
Yogurt

KCALORÍAS
573
PROTEÍNAS
27
H.C.
49
LÍPIDOS
30

10



Paella de marisco
Seafood paella
Filete de bacalao con ensalada mixta
Cod fillet with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
747
PROTEÍNAS
34
H.C.
90
LÍPIDOS
28

11



Sopa de cocido
Broth
Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew
Gelatina
Jelly

KCALORÍAS
596
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
15

12



Crema de calabacín
Courgette cream
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Tuna omelette with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
592
PROTEÍNAS
20
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13



Arroz con tomate
Rice with tomato
Ragout de ternera en salsa con patatas
Veal ragout in sauce with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
696
PROTEÍNAS
27
H.C.
94
LÍPIDOS
24

16



Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Filete de abadejo con ensalada mixta
Pollock fillet with mixed salad
Yogur
Yogurt

KCALORÍAS
545
PROTEÍNAS
33
H.C.
66
LÍPIDOS
17

17



Puré verduras frescas
Pureed fresh vegetables
Escalope milanesa con patatas panaderas
Milanese escalope with baked potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
836
PROTEÍNAS
27
H.C.
99
LÍPIDOS
36

18



Alubias estofadas con verduras
Beans stewed with vegetables
Pechuga de pollo al limón
Lemon chicken breast
Flan
Flan

KCALORÍAS
599
PROTEÍNAS
30
H.C.
79
LÍPIDOS
18

19



Espirales tricolor con atún
Tricolor spiral with tuna
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
855
PROTEÍNAS
32
H.C.
99
LÍPIDOS
37

20



Espaguetis a la carbonara
Spaghetti carbonara
Chuletas de Sajonia con patatas
Saxony chop with potatoes
Frutas del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
953
PROTEÍNAS
30
H.C.
107
LÍPIDOS
45

23



Judías pintas estofadas con chorizo
Pinto beans stewed with sausage
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken fricassee in pepitoria
Yogur
Yogurt

KCALORÍAS
590
PROTEÍNAS
34
H.C.
66
LÍPIDOS
21

24



Patatas a la riojana
Rioja style potatoes
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Turkey omelette with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
699
PROTEÍNAS
23
H.C.
81
LÍPIDOS
32

25



Sopa de estrellitas
Soup with stars
Albóndigas en salsa de champiñones y guisantes
Meatballs in mushroom and peas sauce
Melocotón en almibar
Peach in syrup

KCALORÍAS
777
PROTEÍNAS
34
H.C.
104
LÍPIDOS
25

26



Potaje de vigilia
Virgil potage
Merluza al horno con patatas asadas
Hake baked with roasted potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
705
PROTEÍNAS
33
H.C.
101
LÍPIDOS
19

27



Arroz tres delicias
Rice three delicacies
Lacón al horno con patatas
Baked lacon with potatoe
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORÍAS
638
PROTEÍNAS
26
H.C.
82
LÍPIDOS
23

30



Crema de zanahoria
Carrot cream
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken breasts with salad
Yogur
Yogurt

KCALORÍAS
557
PROTEÍNAS
26
H.C.
61
LÍPIDOS
23

31



Marzo 2020



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.
--	--	--



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 elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
 Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
 R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MARZO

MARCH



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

Lunes

Día no lectivo

2

Martes

Coditos gratinados con chorizo

Cinta de lomo con patatas

Yogur

KCALORIAS
844
PROTEÍNAS
29
H.C.
90
LÍPIDOS
41

3



Miércoles

Patatas a la marinera

Tortilla de queso con ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
688
PROTEÍNAS
22
H.C.
84
LÍPIDOS
29

4



Jueves

Sopa de ave con fideos

Albóndigas a la jardinera

Natillas

KCALORIAS
652
PROTEÍNAS
27
H.C.
64
LÍPIDOS
26

5



Viernes

Lentejas a la hortelana

Ventresca de merluza al horno con guisantes

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
795
PROTEÍNAS
44
H.C.
115
LÍPIDOS
18

6



Macarrones boloñesa

Redondo de pavo en salsa con verduras

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
762
PROTEÍNAS
37
H.C.
94
LÍPIDOS
27

9

Salteado de judías verdes

Filete ruso con salsa de tomate casera

Yogur

KCALORIAS
573
PROTEÍNAS
27
H.C.
49
LÍPIDOS
30

10

Paella de marisco

Filete de bacalao con ensalada mixta

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
747
PROTEÍNAS
34
H.C.
90
LÍPIDOS
28

11

Sopa de cocido

Cocido madrileño completo

Gelatina

KCALORIAS
596
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
15

12

Crema de calabacín

Tortilla de atún con ensalada de tomate

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
592
PROTEÍNAS
20
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa con patatas

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
696
PROTEÍNAS
27
H.C.
94
LÍPIDOS
24

16

Lentejas con verduras

Filete de abadejo con ensalada mixta

Yogur

KCALORIAS
545
PROTEÍNAS
33
H.C.
66
LÍPIDOS
17

17

Puré verduras frescas

Chuleta de cerdo con patatas panaderas

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
836
PROTEÍNAS
27
H.C.
99
LÍPIDOS
36

18

Alubias estofadas con verduras

Pechuga de pollo al limón

Flan

KCALORIAS
599
PROTEÍNAS
30
H.C.
79
LÍPIDOS
18

19

Espirales tricolor con atún

Tortilla española con ensalada

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
855
PROTEÍNAS
32
H.C.
99
LÍPIDOS
37

20

Espaguetis a la carbonara

Chuletas de Sajonia con patatas

Frutas del tiempo y leche

KCALORIAS
953
PROTEÍNAS
30
H.C.
107
LÍPIDOS
45

23

Judías pintas estofadas con chorizo

Jamonicos de pollo en pepitoria

Yogur

KCALORIAS
590
PROTEÍNAS
34
H.C.
66
LÍPIDOS
21

24

Patatas a la riojana

Tortilla de pavo con ensalada de tomate

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
699
PROTEÍNAS
23
H.C.
81
LÍPIDOS
32

25

Sopa de estrellitas

Albóndigas en salsa de champiñones y guisantes

Melocotón en almibar

KCALORIAS
777
PROTEÍNAS
34
H.C.
104
LÍPIDOS
25

26

Potaje de vigilia

Merluza al horno con patatas asadas

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
705
PROTEÍNAS
33
H.C.
101
LÍPIDOS
19

27

Arroz tres delicias

Lacón al horno con patatas

Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS
638
PROTEÍNAS
26
H.C.
82
LÍPIDOS
23

30

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo con ensalada

Yogur

KCALORIAS
557
PROTEÍNAS
26
H.C.
61
LÍPIDOS
23

31



Marzo 2020

SIN GLUTEN

TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN GLUTEN



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.
--	--	--



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 elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MARZO

MARCH



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Día no lectivo

2

Coditos gratinados
Cinta de pavo con patatas
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
844
PROTEÍNAS
29
H.C.
90
LÍPIDOS
41

3

Patatas a la marinera
Tortilla con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
688
PROTEÍNAS
22
H.C.
84
LÍPIDOS
29

4

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
652
PROTEÍNAS
27
H.C.
64
LÍPIDOS
26

5

Lentejas a la hortelana
Ventresca de merluza al horno con guisantes
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
795
PROTEÍNAS
44
H.C.
115
LÍPIDOS
18

6

Macarrones boloñesa
Redondo de pavo en salsa con verduras
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
762
PROTEÍNAS
37
H.C.
94
LÍPIDOS
27

9

Salteado de judías verdes
Filete ruso con salsa de tomate casera
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
573
PROTEÍNAS
27
H.C.
49
LÍPIDOS
30

10

Paella de marisco
Filete de bacalao con ensalada mixta
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
747
PROTEÍNAS
34
H.C.
90
LÍPIDOS
28

11

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo sin chorizo
Gelatina

KCALORÍAS
596
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
15

12

Crema de calabacín
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
592
PROTEÍNAS
20
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa con patatas
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
696
PROTEÍNAS
27
H.C.
94
LÍPIDOS
24

16

Lentejas con verduras
Filete de abadejo con ensalada mixta
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
545
PROTEÍNAS
33
H.C.
66
LÍPIDOS
17

17

Puré verduras frescas
Escalope milanesa con patatas panaderas
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
836
PROTEÍNAS
27
H.C.
99
LÍPIDOS
36

18

Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo al limón
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
599
PROTEÍNAS
30
H.C.
79
LÍPIDOS
18

19

Espirales tricolor con atún
Tortilla española con ensalada
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
855
PROTEÍNAS
32
H.C.
99
LÍPIDOS
37

20

Espaguetis con tomate
Chuletas de Sajonia con patatas
Frutas del tiempo

KCALORÍAS
953
PROTEÍNAS
30
H.C.
107
LÍPIDOS
45

23

Judías pintas estofadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
590
PROTEÍNAS
34
H.C.
66
LÍPIDOS
21

24

Patatas a la riojana sin chorizo
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
699
PROTEÍNAS
23
H.C.
81
LÍPIDOS
32

25

Sopa de estremitas
Albóndigas en salsa de champiñones y guisantes
Melocotón en almibar

KCALORÍAS
777
PROTEÍNAS
34
H.C.
104
LÍPIDOS
25

26

Potaje de vigilia
Merluza al horno con patatas asadas
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
705
PROTEÍNAS
33
H.C.
101
LÍPIDOS
19

27

Arroz tres delicias
Pavo al horno con patatas
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
638
PROTEÍNAS
26
H.C.
82
LÍPIDOS
23

30

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta del tiempo

KCALORÍAS
557
PROTEÍNAS
26
H.C.
61
LÍPIDOS
23

31



Marzo 2020

SIN LACTOSA

TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN LACTOSA



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 elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MARZO

MARCH



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Día no lectivo

2

Coditos gratinados con chorizo
Cinta de lomo con patatas
Yogur

KCALORÍAS
844
PROTEÍNAS
29
H.C.
90
LÍPIDOS
41

3



Patatas guisadas
Tortilla de queso con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
688
PROTEÍNAS
22
H.C.
84
LÍPIDOS
29

4



Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Natillas

KCALORÍAS
652
PROTEÍNAS
27
H.C.
64
LÍPIDOS
26

5



Lentejas a la hortelana
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
795
PROTEÍNAS
44
H.C.
115
LÍPIDOS
18

6



Macarrones boloñesa
Redondo de pavo en salsa con verduras
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
762
PROTEÍNAS
37
H.C.
94
LÍPIDOS
27

9



Salteado de judías verdes
Filete ruso con salsa de tomate casera
Yogur

KCALORÍAS
573
PROTEÍNAS
27
H.C.
49
LÍPIDOS
30

10



Paella de verdura
Chuleta de pavo con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
747
PROTEÍNAS
34
H.C.
90
LÍPIDOS
28

11



Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Gelatina

KCALORÍAS
596
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
15

12



Crema de calabacín
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
592
PROTEÍNAS
20
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13



Arroz con tomate
Ragout de ternera en salsa con patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
696
PROTEÍNAS
27
H.C.
94
LÍPIDOS
24

16



Lentejas con verduras
Filete de pavo con ensalada mixta
Yogur

KCALORÍAS
545
PROTEÍNAS
33
H.C.
66
LÍPIDOS
17

17



Puré verduras frescas
Escalope milanesa con patatas panaderas
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
836
PROTEÍNAS
27
H.C.
99
LÍPIDOS
36

18



Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo al limón
Flan

KCALORÍAS
599
PROTEÍNAS
30
H.C.
79
LÍPIDOS
18

19



Espirales tricolor con tomate
Tortilla española con ensalada
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
855
PROTEÍNAS
32
H.C.
99
LÍPIDOS
37

20



Espaguetis a la carbonara
Chuletas de Sajonia con patatas
Frutas del tiempo y leche

KCALORÍAS
953
PROTEÍNAS
30
H.C.
107
LÍPIDOS
45

23



Judías pintas estofadas con chorizo
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur

KCALORÍAS
590
PROTEÍNAS
34
H.C.
66
LÍPIDOS
21

24



Patatas a la riojana
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
699
PROTEÍNAS
23
H.C.
81
LÍPIDOS
32

25



Sopa de estremitas
Albóndigas en salsa de champiñones y guisantes
Melocotón en almibar

KCALORÍAS
777
PROTEÍNAS
34
H.C.
104
LÍPIDOS
25

26



Potaje de vigilia sin pescado
Pechuga de pollo con patatas asadas
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
705
PROTEÍNAS
33
H.C.
101
LÍPIDOS
19

27



Arroz tres delicias
Lacón al horno con patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORÍAS
638
PROTEÍNAS
26
H.C.
82
LÍPIDOS
23

30



Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur

KCALORÍAS
557
PROTEÍNAS
26
H.C.
61
LÍPIDOS
23

31



Marzo 2020

SIN PESCADO



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 elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MARZO

MARCH



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Día no lectivo

2

Coditos gratinados

Cinta de pavo con patatas

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
844
PROTEÍNAS
29
H.C.
90
LÍPIDOS
41

3

Patatas a la marinera

Tortilla con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
688
PROTEÍNAS
22
H.C.
84
LÍPIDOS
29

4

Sopa de ave con fideos

Albóndigas a la jardinera

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
652
PROTEÍNAS
27
H.C.
64
LÍPIDOS
26

5

Lentejas a la hortelana

Ventresca de merluza al horno con guisantes

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
795
PROTEÍNAS
44
H.C.
115
LÍPIDOS
18

6

Macarrones boloñesa

Redondo de pavo en salsa con verduras

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
762
PROTEÍNAS
37
H.C.
94
LÍPIDOS
27

9

Salteado de judías verdes

Filete ruso con salsa de tomate casera

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
573
PROTEÍNAS
27
H.C.
49
LÍPIDOS
30

10

Paella de marisco

Filete de bacalao con ensalada mixta

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
747
PROTEÍNAS
34
H.C.
90
LÍPIDOS
28

11

Sopa de cocido

Cocido madrileño completo sin chorizo

Gelatina

KCALORÍAS
596
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
15

12

Crema de calabacín

Tortilla de atún con ensalada de tomate

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
592
PROTEÍNAS
20
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

Arroz con tomate

Ragout de ternera en salsa con patatas

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
696
PROTEÍNAS
27
H.C.
94
LÍPIDOS
24

16

Lentejas con verduras

Filete de abadejo con ensalada mixta

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
545
PROTEÍNAS
33
H.C.
66
LÍPIDOS
17

17

Puré verduras frescas

Escalope milanesa con patatas panaderas

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
836
PROTEÍNAS
27
H.C.
99
LÍPIDOS
36

18

Alubias estofadas con verduras

Pechuga de pollo al limón

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
599
PROTEÍNAS
30
H.C.
79
LÍPIDOS
18

19

Espirales tricolor con atún

Tortilla española con ensalada

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
855
PROTEÍNAS
32
H.C.
99
LÍPIDOS
37

20

Espaguetis con tomate

Chuletas de Sajonia con patatas

Frutas del tiempo

KCALORÍAS
953
PROTEÍNAS
30
H.C.
107
LÍPIDOS
45

23

Judías pintas estofadas

Jamonicos de pollo en pepitoria

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
590
PROTEÍNAS
34
H.C.
66
LÍPIDOS
21

24

Patatas a la riojana sin chorizo

Tortilla con ensalada de tomate

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
699
PROTEÍNAS
23
H.C.
81
LÍPIDOS
32

25

Sopa de estremitas

Albóndigas en salsa de champiñones y guisantes

Melocotón en almibar

KCALORÍAS
777
PROTEÍNAS
34
H.C.
104
LÍPIDOS
25

26

Potaje de vigilia

Merluza al horno con patatas asadas

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
705
PROTEÍNAS
33
H.C.
101
LÍPIDOS
19

27

Arroz tres delicias

Pavo al horno con patatas

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
638
PROTEÍNAS
26
H.C.
82
LÍPIDOS
23

30

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta del tiempo

KCALORÍAS
557
PROTEÍNAS
26
H.C.
61
LÍPIDOS
23

31



Marzo 2020

SIN PROTEINA DE LA LECHE

TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN PROTEINA DE LA LECHE



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.
--	--	--



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 elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MARZO

MARCH



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