

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Lentejas con verduras
Ventresca de merluza en salsa verde
Yogur

CALORÍAS	601
PROTEÍNAS	34
H.C.	72
LÍPIDOS	19

1

1-5-7

Sopa de ave con fideos
Redondo de pavo con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	36
H.C.	79
LÍPIDOS	23

2

1-4-5-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Tortilla de queso con ensalada mixta
Melocotón en almíbar

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	26
H.C.	89
LÍPIDOS	27

3

1-5-8

Crema de verduras
Pechuga de pollo con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	617
PROTEÍNAS	27
H.C.	91
LÍPIDOS	16

4

3-5

DIA NO LECTIVO

7

INMACULADA CONCEPCIÓN

8

Macarrones a la carbonara
Filete de merluza a la romana con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	769
PROTEÍNAS	32
H.C.	102
LÍPIDOS	26

9

1-4-5-7

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate con patatas
Yogur

CALORÍAS	652
PROTEÍNAS	31
H.C.	57
LÍPIDOS	34

10

1-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	19

11

1-4-5-8

Espirales tricolor con tomate y beicon
Ventresca de bacalao con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	31
H.C.	95
LÍPIDOS	24

14

1-4-5-7-8

Crema de calabacín
Escalope milanesa con patatas cuadrado
Yogur

CALORÍAS	687
PROTEÍNAS	27
H.C.	81
LÍPIDOS	28

15

1-3-5

Arroz tres delicias
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	24
H.C.	91
LÍPIDOS	28

16

4-5-8-12

Judías pintas estofadas con chorizo
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta en almíbar

CALORÍAS	576
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	20

17

1-5-8

Fideua mixta
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	30
H.C.	82
LÍPIDOS	33

18

1-2-4-5-6-7-8

Lentejas a la hortelana
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	692
PROTEÍNAS	36
H.C.	84
LÍPIDOS	24

21

1-4-5-7

Sopa de ave con picadillo
Hamburguesa de ternera con patatas
Natillas

CALORÍAS	736
PROTEÍNAS	26
H.C.	76
LÍPIDOS	30

22

1-3-4-5-8

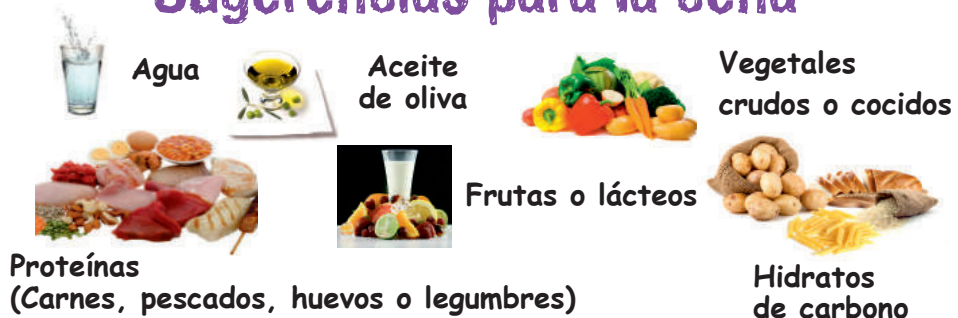


DICIEMBRE 2020 ¡FELIZ NAVIDAD!



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 CEREALES SIN GLUTEN
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y CACAHUETES
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 CACAHUETES
- 10 MOSTAZA
- 11 SULFITOS
- 12 CELIAQUIA
- 13 SEMILLAS DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

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



DICIEMBRE

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification

