

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Coditos gratinados con chorizo  
Cinta de lomo con patatas  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	25
H.C.	85
LÍPIDOS	32

1

1-4-5-8

Sopa de picadillo  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Yogur

CALORÍAS	472
PROTEÍNAS	28
H.C.	57
LÍPIDOS	15

2

1-4-5

Patatas a la marinera  
Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	22
H.C.	84
LÍPIDOS	29

3

1-2-5-6-7

Arroz tres delicias  
Filete ruso con patatas cuadro  
Natillas

CALORÍAS	867
PROTEÍNAS	29
H.C.	102
LÍPIDOS	32

4

1-5-8

Potage de vigilia  
Ventresca de merluza al horno con guisantes  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	810
PROTEÍNAS	43
H.C.	116
LÍPIDOS	20

5

1-4-5-7

Macarrones con atún  
Redondo de pavo en salsa con verduritas  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	839
PROTEÍNAS	44
H.C.	93
LÍPIDOS	32

8

1-4-5-7-8

Judías estofadas con chorizo  
Filete de bacalao con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	32
H.C.	68
LÍPIDOS	21

9

1-4-5-7-8

Menestra de verduras  
Albóndigas en salsa española  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	722
PROTEÍNAS	30
H.C.	86
LÍPIDOS	29

10

1-5-8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina

CALORÍAS	596
PROTEÍNAS	21
H.C.	95
LÍPIDOS	15

11

1-4-8

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

CALORÍAS	592
PROTEÍNAS	20
H.C.	76
LÍPIDOS	23

12

1-5-7

Arroz con tomate  
Chuleta de Sajonia con salteado de verduras  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	23
H.C.	85
LÍPIDOS	37

15

5-8

Lentejas con verduras  
Filete de platija con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	35
H.C.	72
LÍPIDOS	25

16

1-4-5-7

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

CALORÍAS	836
PROTEÍNAS	27
H.C.	99
LÍPIDOS	36

17

1-5

Garbanzos con verduras  
Tortilla paisana con ensalada  
Melocotón en almibar

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	29
H.C.	87
LÍPIDOS	30

18

1-4

**FESTIVO  
DÍA SAN JOSÉ**

Espirales tricolor a la boloñesa  
Merluza al horno con patata asada  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	32
H.C.	108
LÍPIDOS	13

22

1-4-5-7-8

Judías pintas estofadas con chorizo  
Ragú de pollo a la provenzal  
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	34
H.C.	67
LÍPIDOS	25

23

1-5-8

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

CALORÍAS	705
PROTEÍNAS	23
H.C.	82
LÍPIDOS	32

24

1-4-5-8-12

Sopa de ave con fideos  
Filete ruso con salsa de tomate  
Flan

CALORÍAS	578
PROTEÍNAS	25
H.C.	66
LÍPIDOS	24

25

1-4-5-8

**VACACIONES  
SEMANA SANTA**

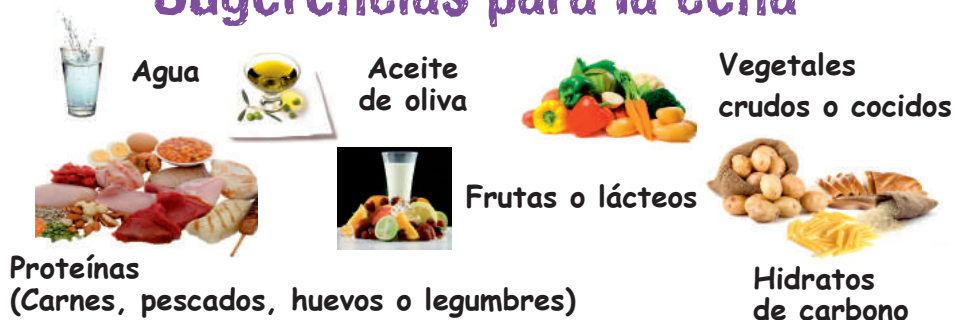


**MARZO 2021**



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITES
- 5 NUEVOS BEBÉS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 SOJA SOYA
- 9 CEREALLES CEREALS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTAÑA CASTANUTS
- 11 ALCOHOL
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

# Sugerencias para la cena



## Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

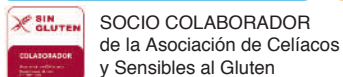
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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
--	--	---



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



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