

# Lunes

# JUNIO 2021

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Lentejas a la hortelana  
Merluza a la romana con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	719
PROTEÍNAS	37
H.C.	72
LÍPIDOS	32

**1**

1-4-5-7

Crema de calabacín  
Cinta de lomo con patatas dado  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	736
PROTEÍNAS	30
H.C.	87
LÍPIDOS	18

**2**

5-8

Coditos con atún  
Tortilla Paisana con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	26
H.C.	67
LÍPIDOS	32

**3**

1-4-5-7

Sopa de ave con fideos  
Escalope de pollo con salteado de verduras  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	21
H.C.	78
LÍPIDOS	22

**4**

1-4-5

Macarrones con tomate y chorizo  
Ventresca de merluza con guisantes  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	777
PROTEÍNAS	32
H.C.	100
LÍPIDOS	28

**7**

1-4-5-7-8

Alubias con verduras  
Chuleta de Sajonia con patatas cuadro  
Yogur

CALORÍAS	760
PROTEÍNAS	31
H.C.	104
LÍPIDOS	12

**8**

1-5-8

Patatas estofadas con chorizo  
Tortilla de queso con ensalada  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	87
LÍPIDOS	30

**9**

1-4-5

Arroz con tomate  
Escalope a la milanesa con patatas  
Gelatina

CALORÍAS	725
PROTEÍNAS	21
H.C.	72
LÍPIDOS	53

**10**

1

Garbanzos con verduras  
Pollo en pepitoria  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	34
H.C.	83
LÍPIDOS	19

**11**

1-5

Espirales a la boloñesa  
Tortilla de pavo con champiñón  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	853
PROTEÍNAS	41
H.C.	98
LÍPIDOS	29

**14**

1-4-5-8

Lentejas estofadas  
Filete de bacalao con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	36
H.C.	70
LÍPIDOS	21

**15**

1-4-5-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pollo a la plancha con patatas cuadro  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	629
PROTEÍNAS	27
H.C.	71
LÍPIDOS	30

**16**

5

Fideua mixta  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	30
H.C.	66
LÍPIDOS	54

**17**

1-2-3-4-6-7-8

Sopa de picadillo  
Roti de pavo con patatas  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	36
H.C.	78
LÍPIDOS	33

**18**

1-4-5-8

Lentejas con zanahoria  
Filete de merluza a la menier  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	8

**21**

1-5-7

Espaguetis con beicon  
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	29
H.C.	45
LÍPIDOS	55

**22**

1-5-8

Puré de calabacín  
Tortilla de jamón york con salteado de verduras  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	55
LÍPIDOS	32

**23**

4-5-8

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa de ternera con patatas  
Natillas

CALORÍAS	715
PROTEÍNAS	24
H.C.	75
LÍPIDOS	29

**24**

1-3-4-5-8

Entre todos NOS CUIDAMOS

Usamos la mascarilla  
Nos lavamos las manos  
Usamos gel desinfectante  
Mantenemos la distancia  
Usamos un pañuelo si estornudamos o tosemos



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 SOJA Y ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 MOLLUSCOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLLUSCOS
- 11 HUEVO
- 12 MOSTAZA
- 13 SOJA
- 14 ALMENDRAS

# Sugerencias para la cena



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

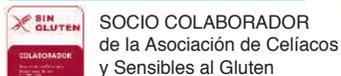
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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

# 5 de JUNIO DÍA MUNDIAL DEL Medio Ambiente



# JUNIO



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