

Lunes

SEPTIEMBRE

2021

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones a la Italiana
Merluza a la romana con champiñones
Yogur

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	22
H.C.	84
LÍPIDOS	24

7

1-4-5-7-8

Crema de calabín
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	23

8

4-5

Arroz tres delicias
Tortilla de patata con salteado de verduras
Helado

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	22
H.C.	84
LÍPIDOS	24

9

4-5-8

Garbanzos con verduras
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	23

10

1-5

Fideua mixta
Filete ruso con patatas gajo
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	25
H.C.	93
LÍPIDOS	38

13

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

Judías blancas a la bretona
Tortillas de jamón york con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	29
H.C.	72
LÍPIDOS	29

14

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Roti de pavo al horno con salsa
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	24
H.C.	76
LÍPIDOS	23

15

1-5-8

Arroz con tomate
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Gelatina

CALORÍAS	530
PROTEÍNAS	29
H.C.	65
LÍPIDOS	18

16

1-4-7

Espaguetis boloñesa
Filete de pollo con patatas cuadro
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	21

17

1-4-5-8

Crema de zanahoria
Chuleta de Sajonia con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	572
PROTEÍNAS	31
H.C.	56
LÍPIDOS	25

20

5-8

Sopa de estrellitas
Tortilla paisana con rollito de pavo
Yogur

CALORÍAS	601
PROTEÍNAS	34
H.C.	72
LÍPIDOS	19

21

1-4-5-12

Lentejas a la hortelana
Filete de pescadilla a la madrileña con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	794
PROTEÍNAS	43
H.C.	80
LÍPIDOS	34

22

1-4-5-7

Coditos gratinados con beicon
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta en almíbar

CALORÍAS	533
PROTEÍNAS	27
H.C.	62
LÍPIDOS	20

23

1-3-4-5-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	701
PROTEÍNAS	27
H.C.	84
LÍPIDOS	29

24

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Lomo de merluza con ensalada
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	29
H.C.	93
LÍPIDOS	41

27

1-4-5-7-8

Alubias estofadas con verduras
Filete ruso a la plancha con patatas
Yogur

CALORÍAS	572
PROTEÍNAS	31
H.C.	56
LÍPIDOS	25

28

1-5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	544
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	12

29

1-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragú de pollo a la provenzal
Natillas

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	33
H.C.	91
LÍPIDOS	24

30

1-5-8



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

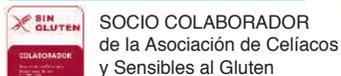
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



SEPTIEMBRE



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