

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz tres delicias  
Cinta de lomo con patatas bastón  
Fruta de temporada

CALORÍAS	658
PROTEÍNAS	23
H.C.	83
LÍPIDOS	25

**11**

4-5-8

Sopa de estrellitas  
Tortilla de patata con salteado de champiñones  
Yogur

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	25

**12**

1-4-5

Judías blancas a la bretona  
Filete de pescadilla a la madreña con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	29

**13**

1-4-7

Espirales gratinados con beicon  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	808
PROTEÍNAS	30
H.C.	82
LÍPIDOS	38

**14**

1-4-5-8

Patatas a la Riojana  
Roti de pavo con verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	26

**15**

1-5-8

Fideuá mixta  
Filete ruso con patatas gajo  
Fruta de temporada

CALORÍAS	837
PROTEÍNAS	39
H.C.	92
LÍPIDOS	32

**18**

1-2-4-6-7-8

Garbanzos con verduras  
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate  
Gelatina

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	33
H.C.	74
LÍPIDOS	22

**19**

1-4-8

Arroz con tomate  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	21
H.C.	103
LÍPIDOS	19

**20**

1-4-7

Crema de verduras frescas  
Pavo al horno con salsa  
Fruta de temporada

CALORÍAS	575
PROTEÍNAS	19
H.C.	67
LÍPIDOS	23

**21**

1-5-8

Espaguetis boloñesa  
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, maíz y tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	856
PROTEÍNAS	30
H.C.	94
LÍPIDOS	37

**22**

1-8

Coditos con chorizo  
Merluza Orly con ensalada  
Fruta de temporada

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	25
H.C.	90
LÍPIDOS	22

**25**

1-4-5-7-8

Alubias estofadas con verduras  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	32
H.C.	55
LÍPIDOS	27

**26**

1-5

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de queso con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	561
PROTEÍNAS	20
H.C.	68
LÍPIDOS	21

**27**

1-4-5

Judías verdes rehogadas  
Albóndigas en salsa de tomate con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	28
H.C.	73
LÍPIDOS	28

**28**

1-8

Paella mixta  
Lomo a la plancha con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	686
PROTEÍNAS	24
H.C.	79
LÍPIDOS	29

**29**

1-2-6-7

# SEPTIEMBRE 2023

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 TRIGO Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MANÍ
- 10 CASTAÑO
- 11 MOSTAZA
- 12 MOSTAZA
- 13 MOSTAZA
- 14 MOSTAZA

## 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



# SEPTIEMBRE



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