

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE 2023

DÍA DE TODOS LOS SANTOS

1

Fideuá de pollo y verduras
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 724
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 24

2

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

3

1-4-5-8

Espaguetis boloñesa
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 649
PROTEÍNAS 26
H.C. 80
LÍPIDOS 24

6

1-4-7-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS 628
PROTEÍNAS 30
H.C. 68
LÍPIDOS 24

7

1-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 688
PROTEÍNAS 30
H.C. 65
LÍPIDOS 31

8

1-4-5-8

DÍA DE LA ALMUDENA

9

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 645
PROTEÍNAS 37
H.C. 60
LÍPIDOS 27

10

1-3-8

Macarrones con salsa de tomate y chorizo
Abadejo a la bilbaína
Fruta de temporada

CALORÍAS 666
PROTEÍNAS 25
H.C. 99
LÍPIDOS 17

13

1-4-5-7-8

Menestra de verduras rehogadas
Pechuga de pollo con patatas dado
Yogur

CALORÍAS 623
PROTEÍNAS 38
H.C. 47
LÍPIDOS 28

14

1-5

Arroz salteado con pollo y judías verdes
Filete ruso con salsa de tomate casero
Fruta de temporada

CALORÍAS 764
PROTEÍNAS 30
H.C. 87
LÍPIDOS 32

15

1-5-8-12

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla con croqueta de jamón
Gelatina

CALORÍAS 725
PROTEÍNAS 21
H.C. 85
LÍPIDOS 31

16

1-4

Sopa maravilla
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

17

1-4-5-8

Espirales a la carbonara
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 29
H.C. 97
LÍPIDOS 11

20

1-4-5-7-8

Judías verdes al ajillo
Albóndigas en salsa Española con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 627
PROTEÍNAS 31
H.C. 52
LÍPIDOS 31

21

1-5-8

Arroz blanco con tomate
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 677
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 28

22

8

Sopa de ave con fideos
Lacón a la Gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 25
H.C. 77
LÍPIDOS 37

23

1-4-5-8

Crema de calabaza
Tortilla paisana con rollito de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 24
H.C. 71
LÍPIDOS 23

24

1-4-5-12

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS 702
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 30

27

1-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza a la madrileña con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 666
PROTEÍNAS 30
H.C. 64
LÍPIDOS 28

28

1-4-5-7

Sopa maravilla
Estofado de pollo en su jugo con champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS 626
PROTEÍNAS 36
H.C. 70
LÍPIDOS 21

29

1-4

Coditos con tomate y atún
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS 648
PROTEÍNAS 25
H.C. 83
LÍPIDOS 22

30

1-4-5-7-8-12

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

MENÚ SIN LEGUMBRES

Sugerencias para la cena



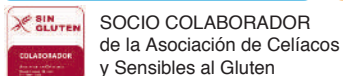
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



NOVIEMBRE



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