

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana
Cinta de lomo con patatas
Tape of loin with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	800
PROTEÍNAS	31
H.C.	71
LÍPIDOS	44

9

Macarrones a la italiana
Italian macaroni
Merluza a la romana con ensalada mixta
Hake in batter with mixed salad
Yogur
Yogurt

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	34

10

Menestra de verduras
Vegetable stew
Filete ruso con salsa de champiñones
Russian steak in mushrooms sauce
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	581
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

11

Arroz tres delicias
Rice three delicacies
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Potatoe omelette with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	576
PROTEÍNAS	21
H.C.	73
LÍPIDOS	22

12

Sopa de cocido
Broth
Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew
Helado
Ice cream

CALORÍAS	641
PROTEÍNAS	24
H.C.	93
LÍPIDOS	20

13

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti bolognese
Pechuga de pollo con patatas
Chicken breast with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	744
PROTEÍNAS	32
H.C.	88
LÍPIDOS	30

16

Alubias blancas a la bretona
White beans Breton
Tortilla de jamón york con champiñones
Ham york omelette with mushrooms
Yogur
Yogurt

CALORÍAS	608
PROTEÍNAS	33
H.C.	59
LÍPIDOS	27

17

Arroz blanco con tomate
White rice with tomato
Merluza a la Mernier
Hake to the Mernier
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	544
PROTEÍNAS	23
H.C.	75
LÍPIDOS	17

18

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables
Estofado de pavo con salsa primavera
(zanahoria y champiñón)
Turkey stew with spring sauce (carrot and mushroom)
Gelatina
Jelly

CALORÍAS	567
PROTEÍNAS	20
H.C.	75
LÍPIDOS	21

19

Fideuá mixta
Mixed fideua
Escalope a la milanesa con ensalada mixta
Milanese escalope with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	777
PROTEÍNAS	35
H.C.	86
LÍPIDOS	33

20

Crema de calabacín
Courgette cream
Chuletas de Sajonia con ensalada mixta
Chop of saxony with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	713
PROTEÍNAS	23
H.C.	62
LÍPIDOS	41

23

Sopa de estrellas
Star soup
Tortilla paisana con croquetas de jamón
Paisana omelette with ham croquette
Yogur
Yogurt

CALORÍAS	632
PROTEÍNAS	28
H.C.	44
LÍPIDOS	38

24

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
Filetes de pescadilla a la madrileña con ensalada de tomate
Filet of fish to the madrileña with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	31
H.C.	76
LÍPIDOS	26

25

Coditos gratinados con beicon
Elbow macaroni au gratin bacon
Albóndigas a la jardinera con patatas
Jardinera meatballs with potatoes
Fruta en almibar
Fruit in syrup

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	26
H.C.	93
LÍPIDOS	25

26

Patatas a la riojana
Rioja-style potatoes
Contramuslo de pollo al romero
Rosemary chicken drumstick
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	535
PROTEÍNAS	25
H.C.	64
LÍPIDOS	20

27

Espirales tricolor con chorizo
Tricolor spirals with sausage
Lomo de merluza con ensalada
Hake of loin with salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	580
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	20

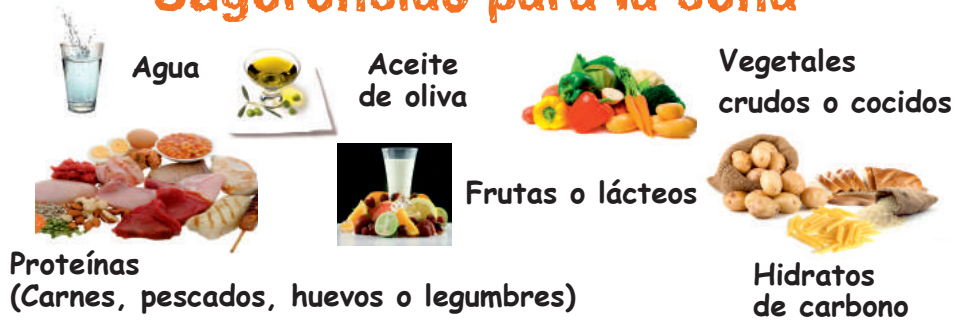
30



Septiembre 2019



Sugerencias para la cena



Vuelta al Cole 2019 - 2020



Septiembre

September

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



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