

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Febrero 2019

Coditos carbonara
Elbow macaroni carbonara
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Hake belly with sauteed vegetables
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	678
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	26

4

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables
Albóndigas a la jardinera con patatas
Jardinera meatballs with potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORIAS	701
PROTEÍNAS	26
H.C.	67
LÍPIDOS	36

5

Fideua mixta
Fideua mixed
Escalope de pollo con patatas bastón
Chicken escalope with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	667
PROTEÍNAS	40
H.C.	62
LÍPIDOS	29

6

Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Potato omelette with tomato salad
Natillas
Custard

KCALORIAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	93
LÍPIDOS	25

7

Sopa de cocido
Broth
Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	650
PROTEÍNAS	25
H.C.	94
LÍPIDOS	19

8

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti bolognese
Huevos moll con ensalada mixta
Moll eggs with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	711
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	29

11

Judías pintas estofadas con chorizo
Pinto beans stewed with sausage
Lomo fresco con patatas cuadro
Fresh loin with potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORIAS	725
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	34

12

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Pescadilla en salsa de limón
Fish in lemon sauce
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	712
PROTEÍNAS	34
H.C.	84
LÍPIDOS	27

13

Crema de calabacín
Courgette cream
Chuleta de pavo a la plancha con champiñón
Grilled turkey chop with mushroom
Fruta en almibar
Fruit in syrup

KCALORIAS	615
PROTEÍNAS	25
H.C.	59
LÍPIDOS	34

14

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Filete ruso con patatas
Russian fillet with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	725
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

15

Macarrones con beicon
Macaroni with bacon
Merluza a la romana con ensalada mixta
Hake to the romana with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	711
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	29

18

Judias pintas estofadas con verduras
Pinto beans stewed with vegetables
Chuleta de sajonia con patatas
Saxony cutlet with potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORIAS	770
PROTEÍNAS	32
H.C.	62
LÍPIDOS	29

19

Paella de marisco
Seafood paella
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Chicken fricassee in pepitoria
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	673
PROTEÍNAS	26
H.C.	69
LÍPIDOS	28

20

Menestra de verduras al ajillo
Vegetable stew with garlic
Hamburguesa con salsa de tomate
Hamburger with tomato sauce
Gelatina
Gelatin

KCALORIAS	750
PROTEÍNAS	21
H.C.	62
LÍPIDOS	46

21

Potaje de vigilia
Vigil potage
Tortilla española con palitos de merluza
Spanish omelette with hake sticks
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	88
LÍPIDOS	23

22

Espirales tricolor con chorizo
Tricolor spirals with sausage
Cinta de lomo adobada con panaché de verduras
Tape of loin with vegetable panache
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	720
PROTEÍNAS	29
H.C.	84
LÍPIDOS	26

25

Patatas a la riojana
Rioja style potatoes
Rombos de merluza con ensalada mixta
Hake rhombus with mixed salad
Yogur
Yogurt

KCALORIAS	682
PROTEÍNAS	25
H.C.	88
LÍPIDOS	25

26

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA
Arroz tres delicias
Rice three delicacies
Pollo al limón
Lemon chicken
Fruta en almibar
Fruit in syrup

KCALORIAS	645
PROTEÍNAS	27
H.C.	66
LÍPIDOS	28

27

Judías verdes al natural con aceite de oliva
Green beans with olive oil
Ragú de ternera con patatas
Veal ragout with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	695
PROTEÍNAS	26
H.C.	96
LÍPIDOS	23

28

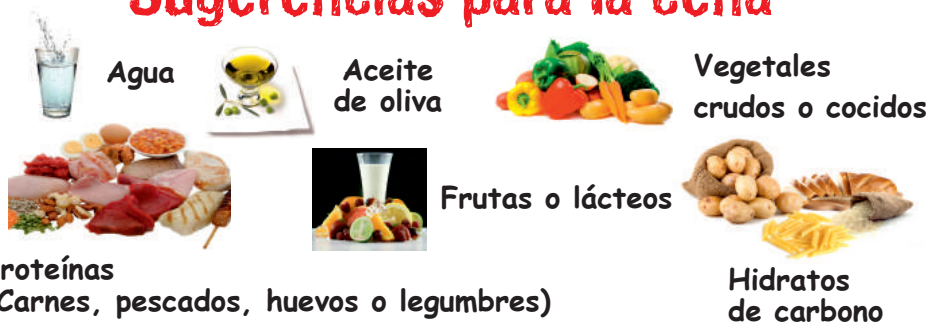
Sopa de ave con estrellitas
Bird soup with stars
Flamenquines cordobeses con ensalada mixta
Flamenquines cordobeses with mixed salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS	689
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	27

1



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 confeccionado por el Departamento de Nutrición GOEAT.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



February

Febrero



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