

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Alubias blancas con chorizo
White beans breton

Pechuga de pollo con verduras
Chicken breast with vegetables

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	34
H.C.	67
LÍPIDOS	25

1

Crema de calabacín
Courgette cream

Filete ruso con patatas cuadro
Russian fillet with potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	804
PROTEÍNAS	27
H.C.	100
LÍPIDOS	33

2

Arroz tres delicias
Rice three delight

Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Cheese omelette with lettuce, tomato and olives salad

Fruta en almibar
Fruit in syrup

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	20
H.C.	89
LÍPIDOS	23

3

Sopa de cocido
Broth

Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	19

4

Coditos con atún
Elbow macaroni with tuna

Cinta de lomo con verduras
Tape of loin with vegetables

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	832
PROTEÍNAS	31
H.C.	93
LÍPIDOS	38

7

Judías pintas estofadas con chorizo
Pinto beans with sausage

Tortilla de patatas con ensalada mixta
Potatoe omelette with mixed salad

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	644
PROTEÍNAS	27
H.C.	73
LÍPIDOS	27

8

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables

Ragú de pollo a la provenzal
Provencal chicken ragout

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	26
H.C.	75
LÍPIDOS	21

9

Sopa de estrellas
Star soup

Albóndigas a la jardinera con patatas
Jardinera meatballs with potatoes

Gelatina
Jelly

CALORÍAS	548
PROTEÍNAS	22
H.C.	72
LÍPIDOS	20

10

Patatas con costillas
Potatoes with ribs

Ventresca de bacalao con ensalada de tomate
Cod belly with tomato salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	694
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	30

11

Espirales tricolor con beicon
Tricolor spirals with bacon

Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Grilled saxony with lettuce, tomato and corn

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	28
H.C.	90
LÍPIDOS	39

14

Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana

Merluza en salsa verde con guisantes
Hake in green sauce with peas

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	601
PROTEÍNAS	34
H.C.	72
LÍPIDOS	19

15

Paella mixta
Mixed paella

Tortilla francesa con rollito de pavo
French omelette with turkey roll

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	821
PROTEÍNAS	40
H.C.	80
LÍPIDOS	38

16

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

Jamonicitos de pollo en pepitoria
Chicken fricassee in pepitoria

Natillas
Custard

CALORÍAS	539
PROTEÍNAS	26
H.C.	59
LÍPIDOS	16

17

Sopa de picadillo
Picadillo soup

Escalope milanesa con ensalada mixta
Milanese escalope with mixed salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	34

18

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Gratin macaroni with tomato and sausage

Salchichas frescas con salteado de verduras
Fresh sausages with sauteed vegetables

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	733
PROTEÍNAS	25
H.C.	94
LÍPIDOS	29

21

Crema de verduras con pescado
Vegetable cream with fish

Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate
Cooked ham omelette with tomato salad

Yogur
Yogurt

CALORÍAS	536
PROTEÍNAS	19
H.C.	57
LÍPIDOS	26

22

Arroz blanco con tomate
White rice with tomato

Pechuga de pollo con salsa de champiñones
Chicken breast with mushroom sauce

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	540
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	12

23

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

Filete de gallineta con ensalada
Redfish fillet with salad

Flan
Flan

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	17

24

Patatas guisadas con calamares
Potatoes stewed with squid

Chuleta de cerdo a la riojana
Pork chop to the rioja

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	809
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	41

25

Espaguetis a la carbonara
Spaghetti carbonara

Merluza a la romana con ensalada
Hake in batter with salad

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	760
PROTEÍNAS	33
H.C.	98
LÍPIDOS	26

28

Menestra de verduras rehogadas con jamón
Vegetables stew sauteed with ham

Hamburguesa de pollo con patatas
Chicken burger with potatoes

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	38

29

Sopa de cocido
Broth

Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew

Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	19

30

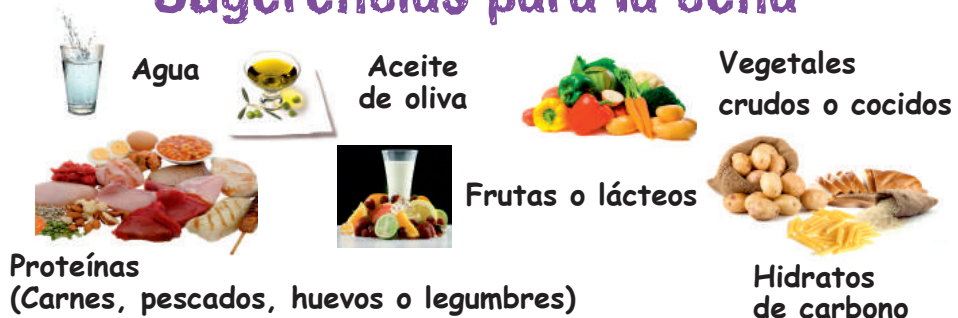
DIA NO LECTIVO

31

OCTUBRE 2019



Sugerencias para la cena



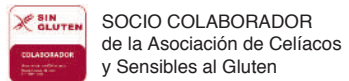
Si Hemos comido..	Podemos cenar..
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



OCTUBRE

OCTOBER



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