



# MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo  
Filete de contramuslo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

**10**

Crema de calabacín  
Gallineta con ensalada de tomate  
Yogur de soja

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

**11**

Espirales con chorizo  
Chuleta de sajonia con patatas cuadro  
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

**12**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

**13**

Patatas a la marinera  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

**14**

Arroz con tomate  
Lomo a la plancha con ensalada  
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

**17**

Lentejas estofadas con verduras  
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

**18**

Macarrones con queso  
Pechuga de pavo con patatas  
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

**19**

Judías verdes rehogadas  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

**20**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

**21**

Espaguetis con tomate y beicon  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

**24**

Crema de zanahoria  
Pechuga de pollo con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

**25**

Sopa de picadillo  
Albóndigas en salsa Española  
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

**26**

Potaje de vigilia  
Pavo con ensalada mixta  
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

**27**

Fideua de marisco  
Tortilla de patatas con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

**28**

Lentejas con verduras  
Filete de pollo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

**31**

Coditos con tomate y beicon  
Pavo a la plancha con patatas  
Yogur de soja

CALORÍAS	648
PROTEÍNAS	29
H.C.	88
LÍPIDOS	19

**4**

Lentejas estofadas a la hortelana  
Tortilla Española con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	744
PROTEÍNAS	25
H.C.	80
LÍPIDOS	33

**5**

Sopa de ave con estrellitas  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta en almibar

CALORÍAS	556
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	18

**6**

Crema de verduras frescas y hortalizas  
Merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

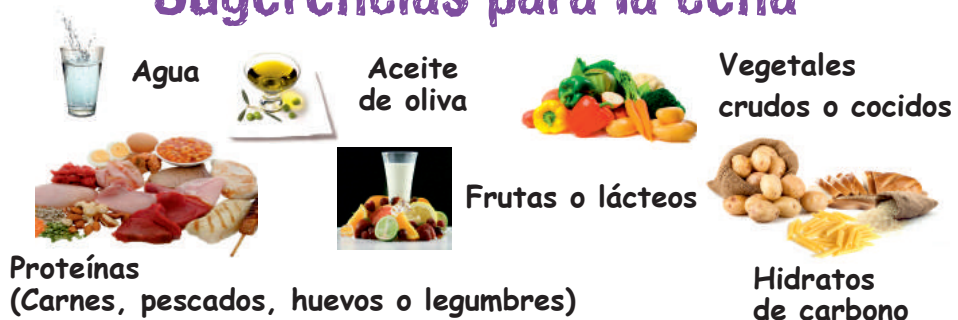
CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	21
H.C.	92
LÍPIDOS	17

**7**

**MENÚ SIN GLUTEN** (TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN GLUTEN)

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVO
- 4 LÁCTEOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 MOLUSCOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE GIRASOL
- 14 ALMENDRAS

# Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

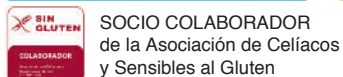
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



Día Internacional de

**CERO DESECHOS**

30 de Marzo

**MARZO**



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