

Macarrones a la carbonara

Tortilla de pavo con ensalada mixta

Fruta de temporada

CALORÍAS 622

PROTEÍNAS 22

H.C. 83

LÍPIDOS 21

6

4-5

Lentejas a la burgalesa

Filete de pollo con ensalada

Yogur

CALORÍAS 768

PROTEÍNAS 31

H.C. 79

LÍPIDOS 33

7

5

Menestra de verduras salteadas con jamón

Albóndigas en salsa de tomate

Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858

PROTEÍNAS 42

H.C. 93

LÍPIDOS 30

8

5-8

Arroz a la milanesa

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta de temporada

CALORÍAS 692

PROTEÍNAS 42

H.C. 79

LÍPIDOS 22

9

7

Crema de verduras

Cinta de lomo con patatas cuadro

Fruta de temporada

CALORÍAS 563

PROTEÍNAS 20

H.C. 59

LÍPIDOS 26

10

4-7

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon

Merluza a la plancha con ensalada de tomate

Yogur

CALORÍAS 646

PROTEÍNAS 26

H.C. 77

LÍPIDOS 25

14

4-5-7

Arroz tres delicias

Tortilla de queso con salteado de verduras

Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760

PROTEÍNAS 27

H.C. 93

LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Garbanzos con verduras

Lacón a la gallega con patata cocida

Gelatina

CALORÍAS 807

PROTEÍNAS 41

H.C. 89

LÍPIDOS 29

16

8

Judías verdes a la portuguesa

Jamonicos de pollo en pepitoria

Fruta de temporada

CALORÍAS 614

PROTEÍNAS 26

H.C. 66

LÍPIDOS 25

17

Espaguetis a la boloñesa

Abadejo en adobo de limón frito con ensalada

Fruta de temporada

CALORÍAS 838

PROTEÍNAS 42

H.C. 88

LÍPIDOS 33

20

4-7-8

Crema de puerros y calabacín

Chuleta de sajonia en salsa con verduritas

Yogur

CALORÍAS 614

PROTEÍNAS 26

H.C. 47

LÍPIDOS 34

21

5-8

Alubias estofadas con chorizo

Tortilla Española con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837

PROTEÍNAS 32

H.C. 84

LÍPIDOS 37

22

4-5

Sopa de picadillo

Filete ruso con patatas gajo

Fruta de temporada

CALORÍAS 694

PROTEÍNAS 32

H.C. 64

LÍPIDOS 33

23

8

Paella de marisco

Ragout de pollo a la provenzal

Fruta de temporada

CALORÍAS 664

PROTEÍNAS 21

H.C. 80

LÍPIDOS 27

24

2-6-7

Fideua mixta

Filete de pavo al horno con ensalada

Fruta de temporada

CALORÍAS 875

PROTEÍNAS 34

H.C. 91

LÍPIDOS 40

27

2-5-6-7-8

Judías pintas con verduras

Bacalao con tomate

Yogur

CALORÍAS 546

PROTEÍNAS 33

H.C. 54

LÍPIDOS 18

28

5-7

Crema de calabacín

Pechuga de pollo con salteado de champiñones

Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744

PROTEÍNAS 44

H.C. 54

LÍPIDOS 37

29

5

Coditos con atún

Tortilla de jamón york con ensalada de tomate

Fruta de temporada

CALORÍAS 620

PROTEÍNAS 22

H.C. 84

LÍPIDOS 20

30

4-7

Sopa de cocido

Cocido madrileño completo

Fruta de temporada

CALORÍAS 584

PROTEÍNAS 25

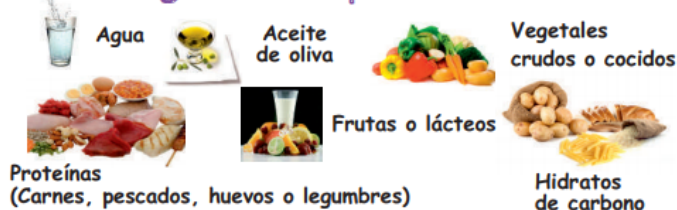
H.C. 82

LÍPIDOS 14

31

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

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

Lácteo 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



OCTUBRE



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