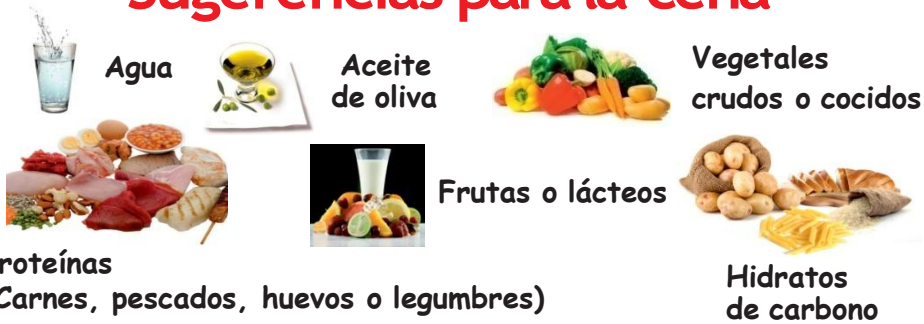


Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

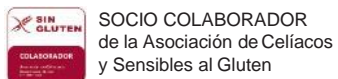
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



February

Febrero



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Febrero 2019

Sopa de ave
Jamón york y queso
con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	689
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	27

1

Coditos carbonara
Ventresca a la plancha con
salteado de verduras
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	678
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	26

4

Crema de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
con patatas
Yogur

KCALORIAS	701
PROTEÍNAS	26
H.C.	67
LÍPIDOS	36

5

Fideua mixta
Pechuga de pollo con
patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	667
PROTEÍNAS	40
H.C.	62
LÍPIDOS	29

6

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
con ensalada de tomate
Natillas

KCALORIAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	93
LÍPIDOS	25

7

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	650
PROTEÍNAS	25
H.C.	94
LÍPIDOS	19

8

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla francesa con
ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	711
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	29

11

Judías estofadas
con chorizo
Lomo fresco con patatas
cuadro
Yogur

KCALORIAS	725
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	34

12

Arroz con verduras
Pescadilla en salsa de limón
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	712
PROTEÍNAS	34
H.C.	84
LÍPIDOS	27

13

Crema de calabacín
Chuleta de pavo a la plancha
con champiñón
Fruta en almíbar

KCALORIAS	615
PROTEÍNAS	25
H.C.	59
LÍPIDOS	34

14

Lentejas con verduras
Filete ruso con patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	725
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

15

Macarrones con beicon
Merluza a la plancha con
ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	711
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	29

18

Judias pintas estofadas con
verduras
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

KCALORIAS	770
PROTEÍNAS	32
H.C.	62
LÍPIDOS	29

19

Paella de marisco
Jamoncitos de pollo
en pepitoria
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	673
PROTEÍNAS	26
H.C.	69
LÍPIDOS	28

20

Menestra de verduras al ajillo
Hamburguesa con salsa de
tomate
Gelatina

KCALORIAS	750
PROTEÍNAS	21
H.C.	62
LÍPIDOS	46

21

Potaje de vigilia
Tortilla española con
ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	88
LÍPIDOS	23

22

Espirales tricolor con
chorizo
Cinta de lomo adobada con
panaché de verduras
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	720
PROTEÍNAS	29
H.C.	84
LÍPIDOS	26

25

Patatas a la riojana
Merluza a la plancha
con ensalada mixta
Yogur

KCALORIAS	682
PROTEÍNAS	25
H.C.	88
LÍPIDOS	25

26

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA
Arroz tres delicias
Pollo al limón
Fruta en almíbar

KCALORIAS	645
PROTEÍNAS	27
H.C.	66
LÍPIDOS	28

27

Judías verdes al natural con
aceite de oliva
Ragú de ternera con patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	695
PROTEÍNAS	26
H.C.	96
LÍPIDOS	23

28

Sin Gluten
TODOS LOS PRODUCTOS
UTILIZADOS PARA LA
ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON
SIN GLUTEN

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS SHELL FISH
- HUEVOS EGG
- LACTEOS DAIRY
- MOLUSCOS MOLLUSC
- PESCADO FISH
- SOJA SOYA
- CACAHUETES PEANUTS
- FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
- APDO CELERY
- MOSTAZA MUSTARD
- GRANOS DE SEMENOS SESAME
- ALFALFA ALFALFA