

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Marzo 2019

Día no lectivo
1

Día no lectivo
4

Coditos carbonara
Elbow macaroni carbonara
Hamburguesa a la plancha con tomate y patatas
Hamburger grilled with tomato sauce and potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORIAS 678
PROTEÍNAS 30
H.C. 81
LÍPIDOS 26
5



Patatas a la marinera
Potatoes to the marinera
Tortilla de queso con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)
Cheese omelette (lettuce, tomato and corn salad)
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 677
PROTEÍNAS 29
H.C. 93
LÍPIDOS 25
6



Sopa de ave con fideos
Bird soup with noodles
Pechuga de pollo con patatas
Chicken breast with potatoes
Natillas
Custard

KCALORIAS 688
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 30
7



Lentejas a la hortelana
Lentils to the hortelana
Ventresca de merluza al horno con guisantes
Hake belly with peas
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 610
PROTEÍNAS 26
H.C. 38
LÍPIDOS 22
8



Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Macaroni with tomato sauce and sausage
Tortilla española con ensalada de tomate
Spanish omelette with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 652
PROTEÍNAS 30
H.C. 83
LÍPIDOS 22
11



Menestra de verduras salteadas
Sauteed vegetable stew
Pollo asado con patatas al horno
Roasted chicken with baked potatoes
Yogur
Yogurt

KCALORIAS 581
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 29
12



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

KCALORIAS 594
PROTEÍNAS 23
H.C. 82
LÍPIDOS 19
13



Crema de calabacín con picatostes
Courgette cream with croutons
Cinta de lomo con salteado de champiñones
Tape of loin with sauteed mushroom
Gelatina
Jelly

KCALORIAS 557
PROTEÍNAS 16
H.C. 54
LÍPIDOS 33
14



Paella de marisco
Seafood paella
Filete de merluza en salsa verde
Hake fillet in green sauce
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 671
PROTEÍNAS 27
H.C. 72
LÍPIDOS 31
15



Salteado de judías verdes
Sauteed green beans
Sajonia a la plancha con patatas dado
Saxony grilled with diced potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 786
PROTEÍNAS 25
H.C. 57
LÍPIDOS 51
18



Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Merluza a la romana con ensalada tricolor
(lechuga, tomate y maíz)
Hake in batter with tricolor salad (lettuce, tomato and corn)
Yogur
Yogurt

KCALORIAS 529
PROTEÍNAS 24
H.C. 59
LÍPIDOS 22
19



Alubias estofadas con verduras
Beans stewed with vegetables
Ragú de pollo con patatas
Ragout of chicken with potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 754
PROTEÍNAS 32
H.C. 87
LÍPIDOS 30
20



Puré de verduras frescas
Mashed of fresh vegetables
Albóndigas a la jardinera
Jardinera meatballs
Flan
Flan

KCALORIAS 753
PROTEÍNAS 23
H.C. 85
LÍPIDOS 38
21



Espirales tricolor con atún
Tricolor spiral with tuna
Huevos rebozados con ensalada
Battered eggs with salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 603
PROTEÍNAS 24
H.C. 67
LÍPIDOS 26
22



Arroz tres delicias
Rice three delicacies
Escalope milanesa con patatas
Milanese escalope with potatoes
Frutas del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 806
PROTEÍNAS 27
H.C. 91
LÍPIDOS 40
25



Sopa de cocido
Broth
Cocido madrileño completo
Full Madrid style chickpea stew
Yogur
Yogurt

KCALORIAS 517
PROTEÍNAS 23
H.C. 64
LÍPIDOS 19
26



Patatas a la riojana
Rioja style potatoes
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Ham omelette york with tomato salad
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 649
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 33
27



Espirales tricolor con beicon
Spaghetti with bacon
Filete de contramuslo con panaché de verduras
Fillet of thigh with panache of vegetables
Melocotón en almibar
Peach in syrup

KCALORIAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 80
LÍPIDOS 21
28

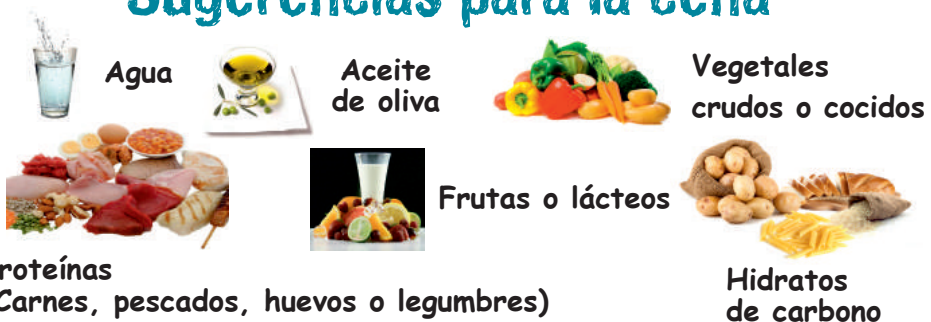


Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Merluza al horno con patatas asadas
Hake baked with roasted potatoes
Fruta del tiempo y leche
Seasonal fruit and milk

KCALORIAS 763
PROTEÍNAS 33
H.C. 92
LÍPIDOS 20
29



Sugerencias para la cena



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Hidratos de carbono

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



MARZO

MARCH

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



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