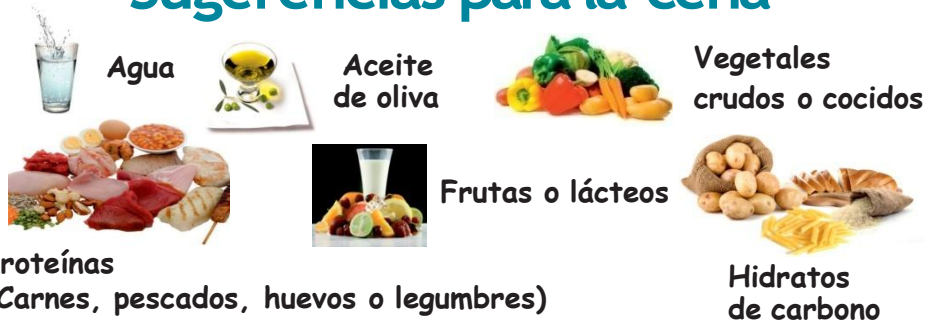


Sugerencias para la cena



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Hidratos de carbono

Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

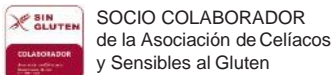
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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 por 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.
--	--	--



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



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Marzo 2019

Sin Gluten

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

Día no lectivo

1

Día no lectivo

4

Coditos carbonara
Hamburguesa a la plancha con tomate y patatas
Yogur

KCALORIAS	678
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	26

5

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	677
PROTEÍNAS	29
H.C.	93
LÍPIDOS	25

6

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo con patatas
Natillas

KCALORIAS	688
PROTEÍNAS	23
H.C.	62
LÍPIDOS	30

7

Lentejas a la hortelana
Ventresca de merluza a la plancha al horno con guisantes
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	610
PROTEÍNAS	26
H.C.	38
LÍPIDOS	22

8

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	665
PROTEÍNAS	30
H.C.	83
LÍPIDOS	22

11

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con patatas al horno
Yogur

KCALORIAS	581
PROTEÍNAS	27
H.C.	53
LÍPIDOS	29

12

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	594
PROTEÍNAS	23
H.C.	82
LÍPIDOS	19

13

Crema de calabacin con picatostes
Cinta de lomo con salteado de champiñones
Gelatina

KCALORIAS	557
PROTEÍNAS	16
H.C.	54
LÍPIDOS	33

14

Paella de marisco
Filete de merluza en salsa verde
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	671
PROTEÍNAS	27
H.C.	72
LÍPIDOS	31

15

Salteado de judías verdes
Sajonia a la plancha con patatas dado
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	786
PROTEÍNAS	25
H.C.	57
LÍPIDOS	51

18

Arroz con tomate
Merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, tomate y maíz)
Yogur

KCALORIAS	529
PROTEÍNAS	24
H.C.	59
LÍPIDOS	22

19

Alubias estofadas con verduras
Ragú de pollo con patatas
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	754
PROTEÍNAS	32
H.C.	87
LÍPIDOS	30

20

Puré de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
Flan

KCALORIAS	753
PROTEÍNAS	23
H.C.	85
LÍPIDOS	38

21

Espirales tricolor con atún
Tortilla francesa con ensalada
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	603
PROTEÍNAS	24
H.C.	67
LÍPIDOS	26

22

Arroz tres delicias
Filete a la plancha con patatas
Frutas del tiempo y leche

KCALORIAS	806
PROTEÍNAS	27
H.C.	91
LÍPIDOS	40

25

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Yogur

KCALORIAS	517
PROTEÍNAS	23
H.C.	64
LÍPIDOS	19

26

Patatas a la riojana
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	649
PROTEÍNAS	31
H.C.	66
LÍPIDOS	33

27

Espaquetis con beicon
Filete de contramuslo con panaché de verduras
Melocotón en almibar

KCALORIAS	614
PROTEÍNAS	26
H.C.	80
LÍPIDOS	21

28

Lentejas con verduras
Merluza al horno con patatas asadas
Fruta del tiempo y leche

KCALORIAS	763
PROTEÍNAS	33
H.C.	92
LÍPIDOS	20

29

