

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# ABRIL 2021

Coditos a la boloñesa  
Chuleta de Sajonia con patatas  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	768
PROTEÍNAS	31
H.C.	105
LÍPIDOS	27

**12**

1-4-5-8

Lentejas a la hortelana  
Bacalao al horno con tomate  
Yogur

CALORÍAS	842
PROTEÍNAS	31
H.C.	90
LÍPIDOS	43

**13**

1-4-5-7

Judías verdes rehogadas con jamón  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	629
PROTEÍNAS	28
H.C.	65
LÍPIDOS	29

**14**

1-3-5-8

Patatas a la riojana  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta en almíbar

CALORÍAS	667
PROTEÍNAS	18
H.C.	86
LÍPIDOS	28

**15**

1-4-5-7-8

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

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	19

**16**

1-2-5-6-7

Espaguetis gratinados con beicon  
Merluza a la romana con ensalada de tomate  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	854
PROTEÍNAS	31
H.C.	104
LÍPIDOS	35

**19**

1-4-5-7-8

Judías pintas estofadas  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	28
H.C.	67
LÍPIDOS	27

**20**

1-4-5-8

Crema de calabacín  
Filete ruso con patatas cuadro  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	804
PROTEÍNAS	27
H.C.	100
LÍPIDOS	33

**21**

1-5-8

Arroz con tomate  
Roti de pavo en salsa primavera  
Gelatina

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	30
H.C.	81
LÍPIDOS	18

**22**

8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	861
PROTEÍNAS	32
H.C.	105
LÍPIDOS	35

**23**

1-4-5-8

Espirales tricolor con atún  
Escalope milanesa con patatas cuadro  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	987
PROTEÍNAS	37
H.C.	117
LÍPIDOS	41

**26**

1-4-5-7

Lentejas estofadas con chorizo  
Albóndigas con salsa Española  
Yogur

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	39
H.C.	73
LÍPIDOS	33

**27**

1-5-8

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	581
PROTEÍNAS	21
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**28**

1-4-5

Puré de verduras frescas  
Ragout de pollo con guisantes  
Fian

CALORÍAS	784
PROTEÍNAS	36
H.C.	105
LÍPIDOS	24

**29**

1-5

Fideúa Valenciana  
Merluza en salsa verde  
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS	746
PROTEÍNAS	37
H.C.	98
LÍPIDOS	23

**30**

1-2-3-4-5-6-7



- 1 CEREALES
- 2 SIN GLUTEN
- 3 SIN LACTOSA
- 4 SIN SAL Y AZÚCAR
- 5 SIN SOJA
- 6 SIN LÁCTEOS
- 7 PESCADO
- 8 SIN SOJA
- 9 SIN CACAHUETES
- 10 SIN FRUTOS DE CÁSCARA
- 11 SIN CAFEÍNA
- 12 SIN MOSTAZA
- 13 SIN SÉSAMO
- 14 SIN ALMIDONES

# Sugerencias para la cena



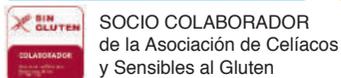
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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
--	---	--	--

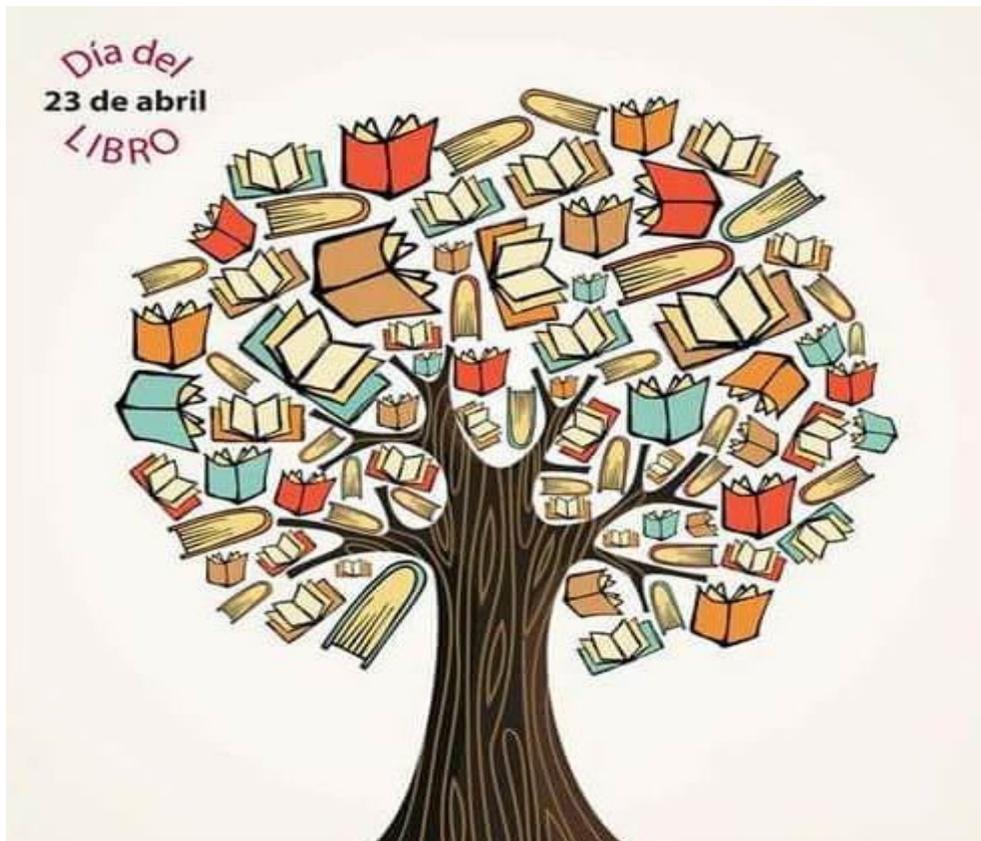
# Sugerencias para merendar

<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



# ABRIL



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