

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 629 Lip. 16	P. 26 H.C. 98	03	Kcal 715 Lip. 21	P. 22 H.C. 101	04	Kcal 474 Lip. 10	P. 32 H.C. 57	05	Kcal 550 Lip. 14	P. 23 H.C. 69	06		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA NAPOLITANA</li> <li>- BACALAO ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- MAGRO CON TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUISANTES REHOGADOS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>				
09			10	Kcal 636 Lip. 12	P. 20 H.C. 107	11	Kcal 795 Lip. 28	P. 45 H.C. 82	12	Kcal 573 Lip. 11	P. 20 H.C. 94	13	Kcal 708 Lip. 24	P. 30 H.C. 88
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON ARROZ</li> <li>- ROLLITO DE PRIMAVERA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATA FRITA DADO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 654 Lip. 15	P. 26 H.C. 98	17	Kcal 570 Lip. 16	P. 24 H.C. 77	18	Kcal 588 Lip. 13	P. 30 H.C. 74	19	Kcal 762 Lip. 23	P. 30 H.C. 105	20	Kcal 794 Lip. 22	P. 35 H.C. 106
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS A LA CARBONARA</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON ESTRELLAS</li> <li>- HAMBURGUESA AMERICANA</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- GUIZO DE JUREL</li> <li>- SOFRITO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
23			24			25			26			27		
30			31											

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Cena	Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
	Verduras	Arroz, pasta o patata
	Carnes	Pescado o huevo
	Pescados	Carne o huevo
	Huevo	Pescado o carne
	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

VISITA  [www.cuidatey come sano! .com](http://www.cuidateycome sano.com)

Gastronomic™  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE



AL TERMINAR CEPÍLLATE  
LOS DIENTES

LOCAL responsable   
agroecología RICO saludable  
Compartimos valores que nos hacen mejores

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física,  
es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es  
básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio  
y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas  
formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.



Proteína  
saludable



Granos  
integrales



Frutas  
y verduras



**Gastronomic**

Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid  
91 302 02 20

[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

