

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03	Kcal 641 Lip. 16	P. 26 H.C. 92	04	Kcal 802 Lip. 30	P. 45 H.C. 77	05	Kcal 620 Lip. 9	P. 21 H.C. 106	06	Kcal 548 Lip. 9	P. 18 H.C. 90	
			- MACARRONES GRATINADOS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS - LÁCTEO Y PAN		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN				- POTAJE DE ALUBIAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
09		10	Kcal 823 Lip. 25	P. 33 H.C. 113	11	Kcal 953 Lip. 47	P. 32 H.C. 91	12	Kcal 688 Lip. 9	P. 37 H.C. 103	13	Kcal 696 Lip. 25	P. 30 H.C. 83	
			- ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE ABADEJO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN		- FUSILLIS NAPOLITANA - CARNE ASADA - PURÉ DE MANZANA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN		
16	Kcal 692 Lip. 20	P. 21 H.C. 99	17	Kcal 648 Lip. 23	P. 28 H.C. 79	18	Kcal 471 Lip. 12	P. 19 H.C. 63	19	Kcal 617 Lip. 13	P. 31 H.C. 97	20	Kcal 614 Lip. 22	P. 15 H.C. 82
	- CODITOS ITALIANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA Y PAN		- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - LOMO DE SAJONIA - BERENJENA - LÁCTEO Y PAN		- PAELLA MIXTA - BACALAO CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - NUGGETS DE POLLO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN	
23	Kcal 845 Lip. 18	P. 34 H.C. 133	24	Kcal 634 Lip. 14	P. 33 H.C. 88	25	Kcal 697 Lip. 20	P. 37 H.C. 85	26	Kcal 592 Lip. 24	P. 22 H.C. 67	27	Kcal 628 Lip. 11	P. 31 H.C. 93
	- LENTEJAS GUIADAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- PLUMAS A LA CREMA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN		- PATATAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - LÁCTEO Y PAN		- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN					- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN	
30	Kcal 641 Lip. 11	P. 31 H.C. 97												
	- ESPIRALES A LA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN													

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

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA 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

HOYCOSA



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



Frutas y verduras



Granos integrales



Gastronomic

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



www.gastronomic.es

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION