

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 554 Lip. 17	P. 21 H.C. 73	02	Kcal 526 Lip. 18	P. 19 H.C. 67	03	Kcal 474 Lip. 10	P. 12 H.C. 79	04	Kcal 709 Lip. 17	P. 34 H.C. 97
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABAZA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
- SAN JACOBO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ESTOFADO DE AVE
- FRUTA FRESCA Y PAN

07			08			09	Kcal 795 Lip. 20	P. 38 H.C. 111	10	Kcal 503 Lip. 12	P. 18 H.C. 74	11	Kcal 763 Lip. 24	P. 27 H.C. 106
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------

- MACARRONES A LA CARBONARA
- FILETE DE ABADEJO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

- CREMA DE PUERROS
- LOMO A LA PLANCHA
- BASTONES DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- FRUTA FRESCA Y PAN

14	Kcal 742 Lip. 19	P. 27 H.C. 110	15	Kcal 692 Lip. 13	P. 31 H.C. 109	16	Kcal 509 Lip. 11	P. 32 H.C. 61	17	Kcal 770 Lip. 44	P. 19 H.C. 67	18	Kcal 654 Lip. 13	P. 29 H.C. 96
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- CODITOS A LA NAPOLITANA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- TIRAS DE POLLO CRUJIENTE
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- MAGRO ESTOFADO
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE AVE CON ESTRELLAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ AL HORNO
- MERLUZA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

21			22			23			24			25		
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--

28			29			30			31		
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--

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.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

