

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 699 Lip. 18	P. 22 H.C. 109	03	Kcal 591 Lip. 21	P. 29 H.C. 62	04	Kcal 684 Lip. 21	P. 21 H.C. 94	05	Kcal 638 Lip. 19	P. 17 H.C. 92	06	Kcal 475 Lip. 6	P. 24 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO AL CHILINDRÓN - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - PIZZA ITALIANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS CON CALAMARES - MERLUZA A LA VASCA - POSTRE Y PAN 	
09	Kcal 545 Lip. 22	P. 20 H.C. 60	10	Kcal 644 Lip. 21	P. 37 H.C. 71	11	Kcal 643 Lip. 21	P. 25 H.C. 92	12	Kcal 427 Lip. 8	P. 28 H.C. 54	13	Kcal 471 Lip. 11	P. 22 H.C. 60
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - CHISTORRA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS GRATINADOS - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - MAGRO ESTOFADO - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON REFRITO - ZAPATERO EN SALSA AMERICANA - POSTRE Y PAN 	
16	Kcal 575 Lip. 10	P. 37 H.C. 76	17	Kcal 542 Lip. 9	P. 32 H.C. 79	18	Kcal 735 Lip. 29	P. 45 H.C. 66	19			20		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - GIHARRA GUISADA CON PIMIENTOS - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FIDEUÁ - MERLUZA A LA DONOSTIARRA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ARROZ PILAFF - POSTRE Y PAN 							
23	Kcal 677 Lip. 14	P. 21 H.C. 112	24	Kcal 601 Lip. 9	P. 30 H.C. 94	25	Kcal 480 Lip. 9	P. 16 H.C. 76	26	Kcal 562 Lip. 16	P. 27 H.C. 80	27	Kcal 481 Lip. 18	P. 17 H.C. 55
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - PASTA INTEGRAL SALTEADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISO MARINERO - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - CHULETA DE SAJONIA - PATATAS FRITAS - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - BACALAO A LA RIOJANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HUEVOS REVUELTOS - PISTO - POSTRE Y PAN 	
30	Kcal 638 Lip. 14	P. 24 H.C. 98	31	Kcal 612 Lip. 12	P. 36 H.C. 83									
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - PATATA AL VAPOR - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS ALAVESAS GUIADAS - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE Y PAN 										

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)

GastronomicTM
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

