

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 555 Lip. 7	P. 24 H.C. 94	02	Kcal 592 Lip. 17	P. 35 H.C. 63	03	Kcal 457 Lip. 13	P. 15 H.C. 65	04	Kcal 692 Lip. 24	P. 35 H.C. 78	05	Kcal 557 Lip. 13	P. 22 H.C. 90
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- ARROZ CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSA
- POSTRE Y PAN

- GUISANTES REHOGADOS
- ESTOFADO DE TERNERA
- POSTRE Y PAN

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- POSTRE Y PAN

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- POLLO AL CHILINDRÓN
- POSTRE Y PAN

- MACARRONES GRATINADOS
- BACALAO REBOZADO CON LIMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- POSTRE Y PAN

08	Kcal 662 Lip. 15	P. 27 H.C. 100	09	Kcal 708 Lip. 27	P. 28 H.C. 82	10	Kcal 515 Lip. 20	P. 20 H.C. 60	11	Kcal 675 Lip. 19	P. 27 H.C. 90	12	Kcal 480 Lip. 13	P. 11 H.C. 73
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
- POSTRE Y PAN

- MACARRONES A LA CREMA
- CHULETA A LA PLANCHA
- PISTO
- POSTRE Y PAN

- BRÓCOLI AL HORNO
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- POSTRE Y PAN

- ARROZ TRES DELICIAS
- ZAPATERO EN SALSA VERDE
- POSTRE Y PAN

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- POSTRE Y PAN

15			16	Kcal 518 Lip. 8	P. 31 H.C. 69	17	Kcal 625 Lip. 12	P. 26 H.C. 97	18	Kcal 515 Lip. 16	P. 33 H.C. 56	19	Kcal 530 Lip. 13	P. 26 H.C. 72
-----------	--	--	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CARNE ASADA
- PURÉ DE PATATA
- POSTRE Y PAN

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- MERLUZA REBOZADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO
- POSTRE Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- ESTOFADO DE AVE
- POSTRE Y PAN

- LENTEJAS CON VERDURA
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- POSTRE Y PAN

22	Kcal 515 Lip. 11	P. 23 H.C. 83	23	Kcal 665 Lip. 18	P. 25 H.C. 95	24	Kcal 655 Lip. 16	P. 25 H.C. 99	25	Kcal 704 Lip. 15	P. 31 H.C. 103	26	Kcal 449 Lip. 10	P. 27 H.C. 59
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------

- PATATAS GUIADAS
- BACALAO A LA RIOJANA
- POSTRE Y PAN

- ESPIRALES BOLOÑESA
- LOMO A LA PLANCHA
- CALABACÍN REHOGADO
- POSTRE Y PAN

- POTAJE DE GARBANZOS
- HAMBURGUESA VEGETAL
- PATATAS FRITAS
- POSTRE Y PAN

- ARROZ RIOJANO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- POSTRE Y PAN

- CREMA DE PUERROS
- GUIISO MARINERO DE PALOMETA
- 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
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



AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

Gastronomic

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



www.gastronomic.es