

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

07

08

09

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Kcal 618
Lip. 16

P. 26
H.C. 88

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO
- G. CHAMPIÑONES SALTEADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 728
Lip. 17

P. 37
H.C. 100

- PAELLA MIXTA
- MERLUZA ADOBADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 555
Lip. 22

P. 19
H.C. 67

- ENSALADA CAMPERA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

Kcal 496
Lip. 13

P. 28
H.C. 57

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 643
Lip. 14

P. 29
H.C. 92

- MACARRONES GRATINADOS
- GUIZO MARINERO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 515
Lip. 8

P. 29
H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- GUIARRA GUISADA CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 494
Lip. 9

P. 27
H.C. 74

- GARBANZOS GUISADOS
- MERLUZA A LA DONOSTIARRA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 662
Lip. 18

P. 25
H.C. 94

- ARROZ RIOJANO
- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

Kcal 738
Lip. 28

P. 47
H.C. 64

- BRÓCOLI AL JOARRIERO
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 627
Lip. 19

P. 24
H.C. 84

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 652
Lip. 12

P. 29
H.C. 98

- ARROZ AL HORNO
- ZAPATERO EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 955
Lip. 47

P. 32
H.C. 91

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 547
Lip. 16

P. 33
H.C. 60

- COLIFLOR CON REFRITO
- ESTOFADO DE AVE
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

Kcal 575
Lip. 12

P. 24
H.C. 94

- CODITOS ITALIANA
- BACALAO AL HORNO CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA 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

