

Lunes

Espirales con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
728
PROTEÍNAS
32
H.C.
98
LÍPIDOS
22

10

1-4-5-7-8

Martes

Judías blancas estofadas
Tortilla de queso con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS
721
PROTEÍNAS
28
H.C.
91
LÍPIDOS
27

11

1-4-5-8

Miércoles

Sopa de ave
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
726
PROTEÍNAS
28
H.C.
66
LÍPIDOS
39

12

1-4-5

Jueves

Patatas a la marinera
Roti de pavo con verduras
Yogur

CALORÍAS
765
PROTEÍNAS
34
H.C.
79
LÍPIDOS
28

13

1-2-5-6-7-8

Viernes

Fideua mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
784
PROTEÍNAS
37
H.C.
95
LÍPIDOS
29

14

1-2-4-5-6-7-8

Arroz tres delicias
Lomo a la plancha con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
789
PROTEÍNAS
25
H.C.
84
LÍPIDOS
39

17

5-8

Lentejas estofadas con chorizo
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS
719
PROTEÍNAS
37
H.C.
72
LÍPIDOS
32

18

1-4-5-7-8

Judías verdes rehogadas con tomate y jamón
Pechuga de pollo con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
30
H.C.
74
LÍPIDOS
33

19

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de atún con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
661
PROTEÍNAS
34
H.C.
79
LÍPIDOS
28

20

1-4-7

Puré de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
620
PROTEÍNAS
23
H.C.
89
LÍPIDOS
19

21

1-3-5-8

Macarrones a la boloñesa
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
773
PROTEÍNAS
31
H.C.
79
LÍPIDOS
29

24

1-4-5-8

Alubias a la hortelana
Merluza a la romana con ensalada
Yogur

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
92
LÍPIDOS
25

25

1-4-5-7

Paella valenciana
Tortilla Española con salteado de verduras
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
710
PROTEÍNAS
28
H.C.
83
LÍPIDOS
29

26

2-4-5-6-7

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas
Gelatina

CALORÍAS
636
PROTEÍNAS
25
H.C.
88
LÍPIDOS
21

27

1-3-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
622
PROTEÍNAS
25
H.C.
80
LÍPIDOS
21

28

1-4-5-8

Coditos con tomate y beicon
Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
728
PROTEÍNAS
32
H.C.
100
LÍPIDOS
22

31

1-4-5-7-8

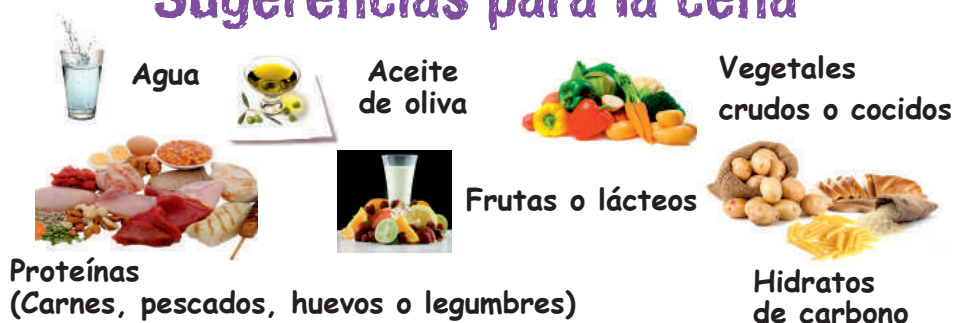


ENERO
2022



- 1 CONTENIDO GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS (SHELL FISH)
- 3 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 4 HUEVOS (EGG)
- 5 LÁCTEOS (DAIRY)
- 6 PESCADO (FISH)
- 7 SOJA (SOY)
- 8 ALMENDRAS (PEANUTS)
- 9 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 10 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 11 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 12 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 13 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR
- 14 SEMILLAS Y FRUTOS DE ARDOR

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

Cereal

Pan, cereales y galletas

Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados, fiambre de magro, etc



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Feliz Año Nuevo

2022

ENERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espirales con tomate y chorizo
Merluza a la plancha con
ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
728
PROTEÍNAS
32
H.C.
98
LÍPIDOS
22

10

5-7-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de queso con ensalada
mixta
Natillas

CALORÍAS
721
PROTEÍNAS
28
H.C.
91
LÍPIDOS
27

11

4-5-8

Sopa de ave
Filete de cerdo a la
plancha con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
726
PROTEÍNAS
28
H.C.
66
LÍPIDOS
39

12

5

Patatas a la marinera
Roti de pavo con verduras
Yogur

CALORÍAS
765
PROTEÍNAS
34
H.C.
79
LÍPIDOS
28

13

2-5-6-7-8

Fideua mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
784
PROTEÍNAS
37
H.C.
95
LÍPIDOS
29

14

2-5-6-7-8

Arroz tres delicias
Lomo a la plancha con
patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
789
PROTEÍNAS
25
H.C.
84
LÍPIDOS
39

17

8-5

Lentejas estofadas con chorizo
Ventresca de merluza con
ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS
719
PROTEÍNAS
37
H.C.
72
LÍPIDOS
32

18

4-5-7-8

Judías verdes rehogadas con
tomate y jamón
Pechuga de pollo con patatas
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
30
H.C.
74
LÍPIDOS
33

19

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de atún con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
661
PROTEÍNAS
34
H.C.
79
LÍPIDOS
28

20

4-7

Puré de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
620
PROTEÍNAS
23
H.C.
89
LÍPIDOS
19

21

3-5-8

Macarrones a la boloñesa
Chuleta de sajonia con
ensalada de tomate
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
773
PROTEÍNAS
31
H.C.
79
LÍPIDOS
29

24

5-8

Alubias a la hortelana
Merluza a la plancha
con ensalada
Yogur

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
92
LÍPIDOS
25

25

5-7

Paella valenciana
Tortilla Española con salteado
de verduras
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
710
PROTEÍNAS
28
H.C.
83
LÍPIDOS
29

26

2-4-5-6-7

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo
con patatas
Gelatina

CALORÍAS
636
PROTEÍNAS
25
H.C.
88
LÍPIDOS
21

27

3-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
622
PROTEÍNAS
25
H.C.
80
LÍPIDOS
21

28

5-8

Coditos con tomate y beicon
Filete de merluza en salsa verde
con guisantes
Fruta del tiempo y leche

CALORÍAS
728
PROTEÍNAS
32
H.C.
100
LÍPIDOS
22

31

5-7-8



ENERO
2022

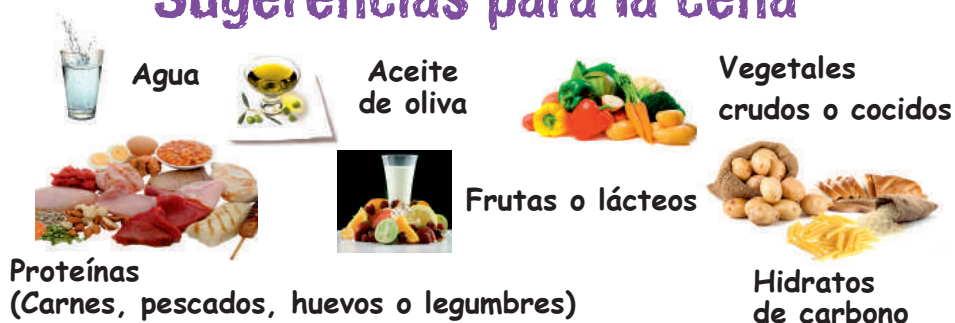


MENÚ SIN GLUTEN

(TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN GLUTEN)

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 SEMILLAS Y FRUTOS DE ÁZUL Y BLANCOS
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 SOJA SOY
- 7 PESCADO FISH
- 8 CASCARA CARDAMOM
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CARDAMOM PEEL
- 11 APIC COLONY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SEMILLAS SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

Cereal

Pan, cereales y galletas

Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados, fiambre de magro, etc



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Feliz Año Nuevo

2022

ENERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espirales gratinados con tomate
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta del tiempo

10

1-4-7-8

CALORÍAS	728
PROTEÍNAS	32
H.C.	98
LÍPIDOS	22

Judías blancas estofadas
Tortilla con ensalada mixta
Yogur de soja o sin lactosa

11

1-4-8

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	28
H.C.	91
LÍPIDOS	27

Sopa de ave
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta del tiempo

12

1-4

CALORÍAS	726
PROTEÍNAS	28
H.C.	66
LÍPIDOS	39

Patatas a la marinera
Roti de pavo con verduras
Yogur de soja o sin lactosa

13

1-2-6-7-8

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	34
H.C.	79
LÍPIDOS	28

Fideua mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta del tiempo

14

1-2-4-6-7-8

CALORÍAS	784
PROTEÍNAS	37
H.C.	95
LÍPIDOS	29

Arroz tres delicias
Lomo a la plancha con patatas
Fruta del tiempo

17

8

CALORÍAS	789
PROTEÍNAS	25
H.C.	84
LÍPIDOS	39

Lentejas estofadas
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur de soja o sin lactosa

18

1-4-7-8

CALORÍAS	719
PROTEÍNAS	37
H.C.	72
LÍPIDOS	32

Judías verdes rehogadas con tomate y jamón
Pechuga de pollo con patatas
Fruta del tiempo

19

1-4-7

CALORÍAS	715
PROTEÍNAS	30
H.C.	74
LÍPIDOS	33

Garbanzos con verduras
Tortilla de atún con ensalada mixta
Fruta en almíbar

20

1-4-7

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	34
H.C.	79
LÍPIDOS	28

Puré de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
Fruta del tiempo

21

1-3-8

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	23
H.C.	89
LÍPIDOS	19

Macarrones a la boloñesa
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate
Fruta del tiempo

24

4-8

CALORÍAS	773
PROTEÍNAS	31
H.C.	79
LÍPIDOS	29

Alubias a la hortelana
Merluza a la romana con ensalada
Yogur de soja o sin lactosa

25

1-4-7

CALORÍAS	723
PROTEÍNAS	32
H.C.	92
LÍPIDOS	25

Paella valenciana
Tortilla Española con salteado de verduras
Fruta del tiempo

26

2-4-6-7

CALORÍAS	710
PROTEÍNAS	28
H.C.	83
LÍPIDOS	29

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas
Gelatina

27

1-3-8

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	25
H.C.	88
LÍPIDOS	21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo

28

1-4-8

CALORÍAS	622
PROTEÍNAS	25
H.C.	80
LÍPIDOS	21

Coditos al horno
Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo

31

1-4-7-8

CALORÍAS	728
PROTEÍNAS	32
H.C.	100
LÍPIDOS	22



ENERO
2022

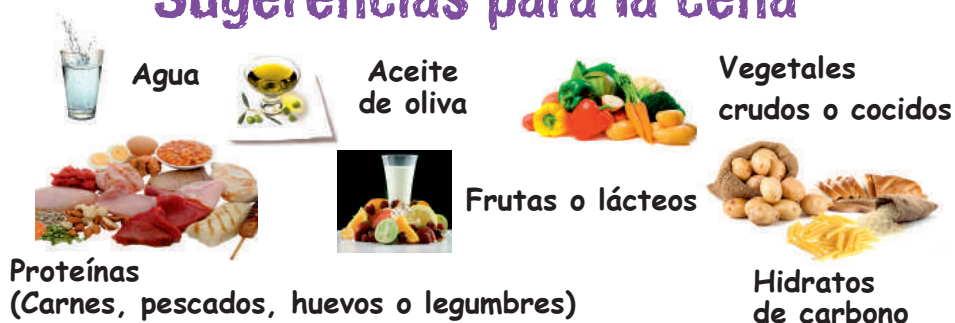


MENÚ SIN LACTOSA

(TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN LACTOSA)

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS (SHELLFISH)
- 3 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 4 HUEVOS (EGG)
- 5 LÁCTEOS (DAIRY)
- 6 PESCADO (FISH)
- 7 SOJA (SOY)
- 8 LEGUMBRES (LEGUMES)
- 9 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 10 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 11 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 12 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 13 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET
- 14 ALMENDRAS, AVELLANAS, MANÍ, NUECES, PISTACHOS, SEMILLAS DE CALABAZA Y GUINIGUET

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

Cereal

Pan, cereales y galletas

Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados, fiambre de magro, etc



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



Feliz Año Nuevo

2022

ENERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es