

Lunes



Martes

**JUNIO
2022**

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con guisantes
Fruta del tiempo y leche

6

1-4-5-7-8

CALORÍAS	739
PROTEÍNAS	30
H.C.	96
LÍPIDOS	25

Alubias con verduras
Sajonia al horno
Yogur

7

1-5

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	32
H.C.	49
LÍPIDOS	28

Patatas a la Riojana
Tortilla de pavo con champiñones
Fruta del tiempo y leche

8

1-4-5-8-12

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	35

Arroz con tomate
Filete ruso con ensalada mixta
Gelatina

9

1-8

CALORÍAS	769
PROTEÍNAS	29
H.C.	107
LÍPIDOS	17

Menestra de verduras con ajitos
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Fruta del tiempo y leche

10

1-5

CALORÍAS	713
PROTEÍNAS	37
H.C.	77
LÍPIDOS	24

Espirales a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta del tiempo y leche

13

1-4-5-7

CALORÍAS	734
PROTEÍNAS	30
H.C.	90
LÍPIDOS	29

Lentejas estofadas
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

14

1-4-5-7-8

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	42
H.C.	81
LÍPIDOS	37

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta del tiempo y leche

15

5-8

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	29
H.C.	68
LÍPIDOS	26

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

16

1-2-3-6-7-8

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	33
H.C.	86
LÍPIDOS	23

Sopa de picadillo
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta del tiempo y leche

17

1-4-5

CALORÍAS	563
PROTEÍNAS	23
H.C.	60
LÍPIDOS	24

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza a la menier
Fruta del tiempo y leche

20

1-5-7

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	26

Crema de calabacín
Lomo a la plancha con ensalada de tomate
Yogur

21

5

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	30
H.C.	34
LÍPIDOS	40

Espaguetis con beicon
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta del tiempo y leche

22

1-4-5-8

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	104
LÍPIDOS	24

Judías verdes rehogadas con jamón
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

23

5

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	36
H.C.	77
LÍPIDOS	32

Arroz tres delicias
Filete ruso en salsa con patatas al horno
Helado

24

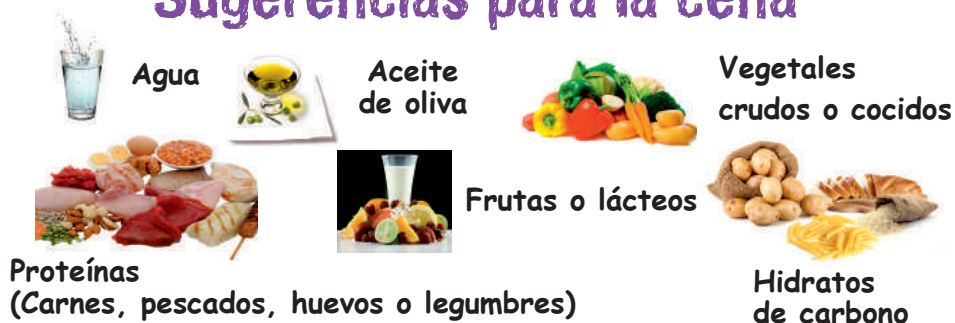
1-5-8-12

CALORÍAS	844
PROTEÍNAS	34
H.C.	89
LÍPIDOS	38



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 SOJA
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 10 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 11 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 12 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 13 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA
- 14 ALMENDRAS Y CEREAL DE AZÚCAR Y ALFALFA

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

21 DE JUNIO DIA INTERNACIONAL DEL SOL



JUNIO



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID
Tel./Fax: 91 509 86 32
goeatsl@hotmail.com
www.goeat.es

Lunes



Martes

**JUNIO
2022**

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con guisantes
Fruta del tiempo y leche

6

4-5-7-8

CALORÍAS	739
PROTEÍNAS	30
H.C.	96
LÍPIDOS	25

Alubias con verduras
Sajonia al horno
Yogur

7

5

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	32
H.C.	49
LÍPIDOS	28

Patatas a la Riojana
Tortilla con champiñones
Fruta del tiempo y leche

8

4-5

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	35

Arroz con tomate
Filete ruso con ensalada mixta
Gelatina

9

4-5-7

CALORÍAS	769
PROTEÍNAS	29
H.C.	107
LÍPIDOS	17

Menestra de verduras con ajitos
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Fruta del tiempo y leche

10

5

CALORÍAS	713
PROTEÍNAS	37
H.C.	77
LÍPIDOS	24

Espirales a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta del tiempo y leche

13

4-5-7

CALORÍAS	734
PROTEÍNAS	30
H.C.	90
LÍPIDOS	29

Lentejas estofadas
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

14

4-5-7-8

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	42
H.C.	81
LÍPIDOS	37

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta del tiempo y leche

15

5

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	29
H.C.	68
LÍPIDOS	26

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

16

2-3-6-7-8

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	33
H.C.	86
LÍPIDOS	23

Sopa de picadillo
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta del tiempo y leche

17

4-5

CALORÍAS	563
PROTEÍNAS	23
H.C.	60
LÍPIDOS	24

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza a la menier
Fruta del tiempo y leche

20

1-5-7

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	26

Crema de calabacín
Lomo a la plancha con ensalada de tomate
Yogur

21

5

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	30
H.C.	34
LÍPIDOS	40

Espaguetis con beicon
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta del tiempo y leche

22

4-5-8

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	104
LÍPIDOS	24

Judías verdes rehogadas con jamón
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo y leche

23

5

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	36
H.C.	77
LÍPIDOS	32

Arroz tres delicias
Filete ruso en salsa con patatas al horno
Helado

24

5-8-12

CALORÍAS	844
PROTEÍNAS	34
H.C.	89
LÍPIDOS	38

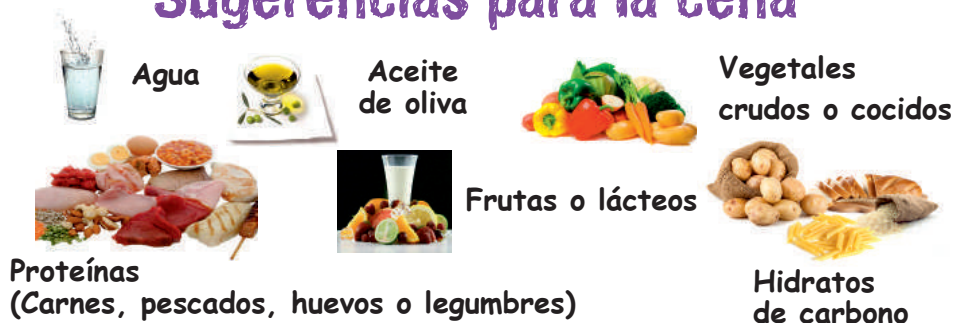
MENÚ SIN GLUTEN

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 GLUTEN FREE
- 3 GLUTEN FREE
- 4 GLUTEN FREE
- 5 GLUTEN FREE
- 6 GLUTEN FREE
- 7 GLUTEN FREE
- 8 GLUTEN FREE
- 9 GLUTEN FREE
- 10 GLUTEN FREE
- 11 GLUTEN FREE
- 12 GLUTEN FREE
- 13 GLUTEN FREE
- 14 GLUTEN FREE

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



JUNIO



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID
Tel./Fax: 91 509 86 32
goeatsl@hotmail.com
www.goeat.es

Lunes



Martes

**JUNIO
2022**

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados con tomate
Ventresca de merluza con guisantes
Fruta del tiempo

6

1-4-7-8

CALORÍAS	739
PROTEÍNAS	30
H.C.	96
LÍPIDOS	25

Alubias con verduras
Sajonia al horno
Yogur de soja o sin lactosa

7

1

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	32
H.C.	49
LÍPIDOS	28

Patatas a la Riojana
Tortilla de pavo con champiñones
Fruta del tiempo

8

1-4-8-12

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	35

Arroz con tomate
Filete ruso con ensalada mixta
Gelatina

9

1-8

CALORÍAS	769
PROTEÍNAS	29
H.C.	107
LÍPIDOS	17

Menestra de verduras con ajitos
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Fruta del tiempo

10

1

CALORÍAS	713
PROTEÍNAS	37
H.C.	77
LÍPIDOS	24

Espirales a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta del tiempo

13

1-4-7

CALORÍAS	734
PROTEÍNAS	30
H.C.	90
LÍPIDOS	29

Lentejas estofadas
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur de soja o sin lactosa

14

1-4-7-8

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	42
H.C.	81
LÍPIDOS	37

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta del tiempo

15

8

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	29
H.C.	68
LÍPIDOS	26

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

16

1-2-3-6-7-8

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	33
H.C.	86
LÍPIDOS	23

Sopa de picadillo
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta del tiempo

17

1-4

CALORÍAS	563
PROTEÍNAS	23
H.C.	60
LÍPIDOS	24

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza a la menier
Fruta del tiempo

20

1-7

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	26

Crema de calabacín
Lomo a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de soja o sin lactosa

21

1-4-8

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	30
H.C.	34
LÍPIDOS	40

Espaguetis al horno
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta del tiempo

22

1-4-8

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	104
LÍPIDOS	24

Judías verdes rehogadas con jamón
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta del tiempo

23

1-8-12

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	36
H.C.	77
LÍPIDOS	32

Arroz tres delicias
Filete ruso en salsa con patatas al horno
Yogur de soja o sin lactosa

24

1-8-12

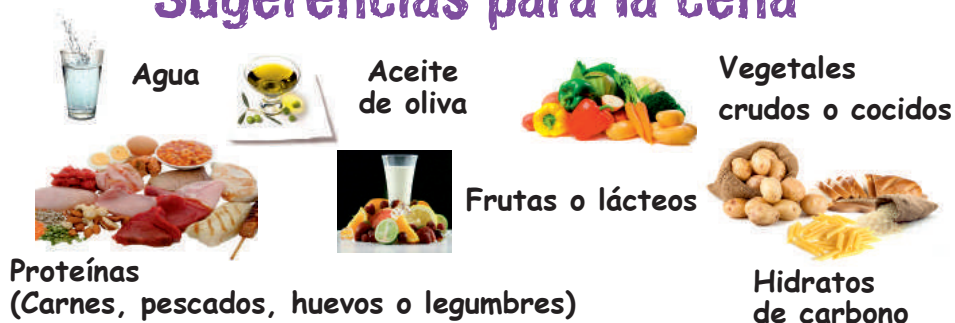
CALORÍAS	844
PROTEÍNAS	34
H.C.	89
LÍPIDOS	38

MENÚ SIN LACTOSA

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



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

21 DE JUNIO DIA INTERNACIONAL DEL SOL



JUNIO



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID
Tel./Fax: 91 509 86 32
goeatsl@hotmail.com
www.goeat.es