NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	**2** Coditos con tomate y chorizo Ventresca de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 629 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 1-4-5-7-8	**3** Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con salteado de verduras Yogur CALORÍAS 869 · PROTEÍNAS 47 · H.C. 83 · LÍPIDOS 33 1-5-8	**4** Paella Valenciana Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 654 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 23 1-2-4-6-7
7 Espaguetis con tomate y beicon Merluza Orly con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 637 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 21 1-4-5-7-8	**8** Judias blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-4-5-7-8	**9** DÍA DE LA ALMUDENA	**10** Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Natillas CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 89 · LÍPIDOS 22 1-3-5-8	**11** Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 611 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 91 · LÍPIDOS 16 5-8
14 Macarrones a la boloñesa Abadejo con salsa de limón Fruta de temporada CALORÍAS 601 · PROTEÍNAS 26 · .H.C. 79 · LÍPIDOS 19 1-4-7-8	**15** Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas dado Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-5	**16** Arroz salteado con champiñones y pavo Filete ruso con salsa de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 779 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 90 · LÍPIDOS 31 1-5-8	**17** Sopa de cocido Cocido completo Fruta en almíbar CALORÍAS 549 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 76 · LÍPIDOS 14 1-4-5-8	**18** Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 650 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 78 · LÍPIDOS 24 5-8
21 Arroz blanco con tomate Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 28 8	**22** Judías pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Yogur CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 47 · LÍPIDOS 35 1-5-8	**23** Espirales tricolor al horno con chorizo Bacalao con tomate y pimiento Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 82 · LÍPIDOS 21 1-4-5-7-8	**24** Patatas a la riojana Hamburguesa de pollo en salsa de champiñones Gelatina CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 82 · LÍPIDOS 20 1-3-5-8	**25** Garbanzos guisados con verduras Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 605 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 58 · LÍPIDOS 27 1-4-5-8-12
28 Coditos a la carbonara Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 889 · PROTEÍNAS 50 · H.C. 112 · LÍPIDOS 23 1-4-5-7-8	**29** Alubias estofadas con verduras Ragú de pollo en su jugo con champiñones Yogur CALORÍAS 662 · PROTEÍNAS 39 · H.C. 51 · LÍPIDOS 29 1-5	**30** Crema de calabaza Lomo de cerdo a la Española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 699 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 60 · LÍPIDOS 40		

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SIN GLUTEN COLABORADOR

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 día del niño!

20 Noviembre

NOVIEMBRE

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

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

NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	**2** Coditos con tomate y chorizo Ventresca de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 629 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 4-5-7-8	**3** Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con salteado de verduras Yogur CALORÍAS 869 · PROTEÍNAS 47 · H.C. 83 · LÍPIDOS 33 5-8	**4** Paella Valenciana Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 654 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 23 2-4-6-7
7 Espaguetis con tomate y beicon Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 637 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 21 4-5-7-8	**8** Judias blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 4-5-7-8	**9** DÍA DE LA ALMUDENA	**10** Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Natillas CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 89 · LÍPIDOS 22 3-5-8	**11** Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 611 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 91 · LÍPIDOS 16 5-8
14 Macarrones a la boloñesa Abadejo con salsa de limón Fruta de temporada CALORÍAS 601 · PROTEÍNAS 26 · .H.C. 79 · LÍPIDOS 19 7-8	**15** Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas dado Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 5	**16** Arroz salteado con champiñones y pavo Filete ruso con salsa de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 779 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 90 · LÍPIDOS 31 5-8	**17** Sopa de cocido Cocido completo Fruta en almíbar CALORÍAS 549 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 76 · LÍPIDOS 14 5-8	**18** Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 650 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 78 · LÍPIDOS 24 5-8
21 Arroz blanco con tomate Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 28 8	**22** Judías pintas estofadas Filete de pollo con patatas Yogur CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 47 · LÍPIDOS 35 5-8	**23** Espirales tricolor al horno con chorizo Bacalao con tomate y pimiento Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 82 · LÍPIDOS 21 4-5-7-8	**24** Patatas a la riojana Hamburguesa de pollo en salsa de champiñones Gelatina CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 82 · LÍPIDOS 20 3-5-8	**25** Garbanzos guisados con verduras Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 605 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 58 · LÍPIDOS 27 4-5-8-12
28 Coditos a la carbonara Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 889 · PROTEÍNAS 50 · H.C. 112 · LÍPIDOS 23 4-5-7-8	**29** Alubias estofadas con verduras Ragú de pollo en su jugo con champiñones Yogur CALORÍAS 662 · PROTEÍNAS 39 · H.C. 51 · LÍPIDOS 29 5	**30** Crema de calabaza Lomo de cerdo a la Española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 699 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 60 · LÍPIDOS 40		

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

MENÚ SIN GLUTEN

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

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SIN GLUTEN COLABORADOR

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 día del niño!

20 Noviembre

NOVIEMBRE

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

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

NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	**2** Coditos con tomate y chorizo Ventresca de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 629 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 1-4-5-7-8	**3** Menestra de verduras Chuleta de sajonia con salteado de verduras Yogur CALORÍAS 869 · PROTEÍNAS 47 · H.C. 83 · LÍPIDOS 33 1-5-8	**4** Paella Valenciana Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 654 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 23 1-2-4-6-7
7 Espaguetis con tomate y beicon Merluza Orly con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 637 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 21 1-4-5-7-8	**8** Judias verdes rehogadas Tortilla de atún con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-4-5-7-8	**9** DÍA DE LA ALMUDENA	**10** Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Natillas CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 89 · LÍPIDOS 22 1-3-5-8	**11** Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 611 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 91 · LÍPIDOS 16 5-8
14 Macarrones a la boloñesa Abadejo con salsa de limón Fruta de temporada CALORÍAS 601 · PROTEÍNAS 26 · .H.C. 79 · LÍPIDOS 19 1-4-7-8	**15** Menestra de verduras Pechuga de pollo con patatas dado Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-5	**16** Arroz salteado con champiñones y pavo Filete ruso con salsa de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 779 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 90 · LÍPIDOS 31 1-5-8	**17** Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta de almíbar CALORÍAS 549 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 76 · LÍPIDOS 14 1-4-5-8	**18** Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 650 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 78 · LÍPIDOS 24 5-8
21 Arroz blanco con tomate Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 28 8	**22** Judías verdes rehogadas Escalope de pollo con patatas Yogur CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 47 · LÍPIDOS 35 1-5-8	**23** Espirales tricolor al horno con chorizo Bacalao con tomate y pimiento Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 82 · LÍPIDOS 21 1-4-5-7-8	**24** Patatas a la riojana Hamburguesa de pollo en salsa de champiñones Gelatina CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 82 · LÍPIDOS 20 1-3-5-8	**25** Saltado de verduras Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 605 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 58 · LÍPIDOS 27 1-4-5-8-12
28 Coditos a la carbonara Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 889 · PROTEÍNAS 50 · H.C. 112 · LÍPIDOS 23 1-4-5-7-8	**29** Menestra de verduras Ragú de pollo en su jugo con champiñones Yogur CALORÍAS 662 · PROTEÍNAS 39 · H.C. 51 · LÍPIDOS 29 1-5	**30** Crema de calabaza Lomo de cerdo a la Española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 699 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 60 · LÍPIDOS 40		

MENÚ SIN LEGUMBRES

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SIN GLUTEN COLABORADOR

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 día del niño!

20 Noviembre

NOVIEMBRE

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

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

NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	**2** Coditos con tomate y chorizo Filete ruso con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 629 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 1-4-5-8	**3** Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con salteado de verduras Yogur CALORÍAS 869 · PROTEÍNAS 47 · H.C. 83 · LÍPIDOS 33 1-5-8	**4** Paella de verduras Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 654 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 23 1-4
7 Espaguetis con tomate y beicon Chuleta de pavo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 637 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 21 1-4-5-8	**8** Judias blancas estofadas Tortilla con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-4-5-8	**9** DÍA DE LA ALMUDENA	**10** Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Natillas CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 89 · LÍPIDOS 22 1-3-5-8	**11** Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 611 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 91 · LÍPIDOS 16 5-8
14 Macarrones a la boloñesa Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 · PROTEÍNAS 26 · .H.C. 79 · LÍPIDOS 19 1-4-8	**15** Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas dado Yogur CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 1-5	**16** Arroz salteado con champiñones y pavo Filete ruso con salsa de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 779 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 90 · LÍPIDOS 31 1-5-8	**17** Sopa de cocido Cocido completo Fruta en almíbar CALORÍAS 549 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 76 · LÍPIDOS 14 1-4-5-8	**18** Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 650 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 78 · LÍPIDOS 24 5-8
21 Arroz blanco con tomate Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 28 8	**22** Judías pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Yogur CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 47 · LÍPIDOS 35 1-5-8	**23** Espirales tricolor al horno con chorizo Filete de pavo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 82 · LÍPIDOS 21 1-4-5-8	**24** Patatas a la riojana Hamburguesa de pollo en salsa de champiñones Gelatina CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 82 · LÍPIDOS 20 1-3-5-8	**25** Garbanzos guisados con verduras Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 605 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 58 · LÍPIDOS 27 1-4-5-8-12
28 Coditos a la carbonara Pavo a la plancha con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 889 · PROTEÍNAS 50 · H.C. 112 · LÍPIDOS 23 1-4-5-8	**29** Alubias estofadas con verduras Ragú de pollo en su jugo con champiñones Yogur CALORÍAS 662 · PROTEÍNAS 39 · H.C. 51 · LÍPIDOS 29 1-5	**30** Crema de calabaza Lomo de cerdo a la Española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 699 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 60 · LÍPIDOS 40		

MENÚ SIN PESCADO

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SIN GLUTEN COLABORADOR

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 día del niño!

20 Noviembre

NOVIEMBRE

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

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

NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	DÍA DE TODOS LOS SANTOS 1	Coditos gratinados Ventresca de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 629 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 2 1-4-7-8	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con salteado de verduras Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 869 · PROTEÍNAS 47 · H.C. 83 · LÍPIDOS 33 3 1-8	Paella Valenciana Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 654 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 23 4 1-2-4-6-7
Espaguetis al horno Merluza Orly con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 637 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 21 7 1-4-7-8	Judias blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada mixta Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 8 1-4-7-8	**DÍA DE LA ALMUDENA** 9	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 89 · LÍPIDOS 22 10 1-3-8	Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 611 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 91 · LÍPIDOS 16 11
Macarrones a la boloñesa Abadejo con salsa de limón Fruta de temporada CALORÍAS 601 · PROTEÍNAS 26 · .H.C. 79 · LÍPIDOS 19 14 1-4-7-8	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas dado Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 752 · PROTEÍNAS 38 · H.C. 76 · LÍPIDOS 30 15 1	Arroz salteado con champiñones y pavo Filete ruso con salsa de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 779 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 90 · LÍPIDOS 31 16 1-8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta en almíbar CALORÍAS 549 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 76 · LÍPIDOS 14 17 1-4-8	Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 650 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 78 · LÍPIDOS 24 18 8
Arroz blanco con tomate Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 28 21 8	Judías pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 47 · LÍPIDOS 35 22 1-8	Espirales tricolor al horno con chorizo Bacalao con tomate y pimiento Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 82 · LÍPIDOS 21 23 1-4-7-8	Patatas a la riojana Hamburguesa de pollo en salsa de champiñones Gelatina CALORÍAS 677 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 82 · LÍPIDOS 20 24 1-3-8	Garbanzos guisados con verduras Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 605 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 58 · LÍPIDOS 27 25 1-4-8-12
Coditos rehogados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 889 · PROTEÍNAS 50 · H.C. 112 · LÍPIDOS 23 28 1-4-7-8	Alubias estofadas con verduras Ragú de pollo en su jugo con champiñones Yogur de soja o sin lactosa CALORÍAS 662 · PROTEÍNAS 39 · H.C. 51 · LÍPIDOS 29 29 1	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la Española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 699 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 60 · LÍPIDOS 40 30		

MENÚ SIN PROTEINA DE LA LECHE

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

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SIN GLUTEN COLABORADOR

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 día del niño!

20 Noviembre

NOVIEMBRE

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

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