

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



2023

Espaguetis con tomate y beicon
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

1-4-5-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

1-4-5-8-12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

1-3-4-5-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

1-3-4-5-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaína con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1-4-7

Coditos con atún
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

1-4-7-8

Lentejas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

1-4-5-7-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta de temporada

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

1-3-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

1-4-5-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

1-4-5

DÍA NO

20

Judías blancas a la provenzal
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

1-4-5

Sopa de picadillo
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

1-4

Macarrones a la carbonara
Hamburguesa de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

1-3-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza al horno con salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Pechuga de pavo con salteado de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

1-4-8

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

1-4-5-7

Crema de acelgas, puerros y zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

1

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

1-7-8

DÍA NO

31

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS DE AZÚCAR Y SALZADO
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA CASHEW NUT
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SARDINAS DE BOTTIGLIONE SARDINE
- 14 ALTRAMICES ALFALFA

Sugerencias para la cena



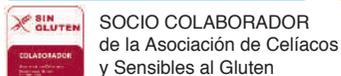
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

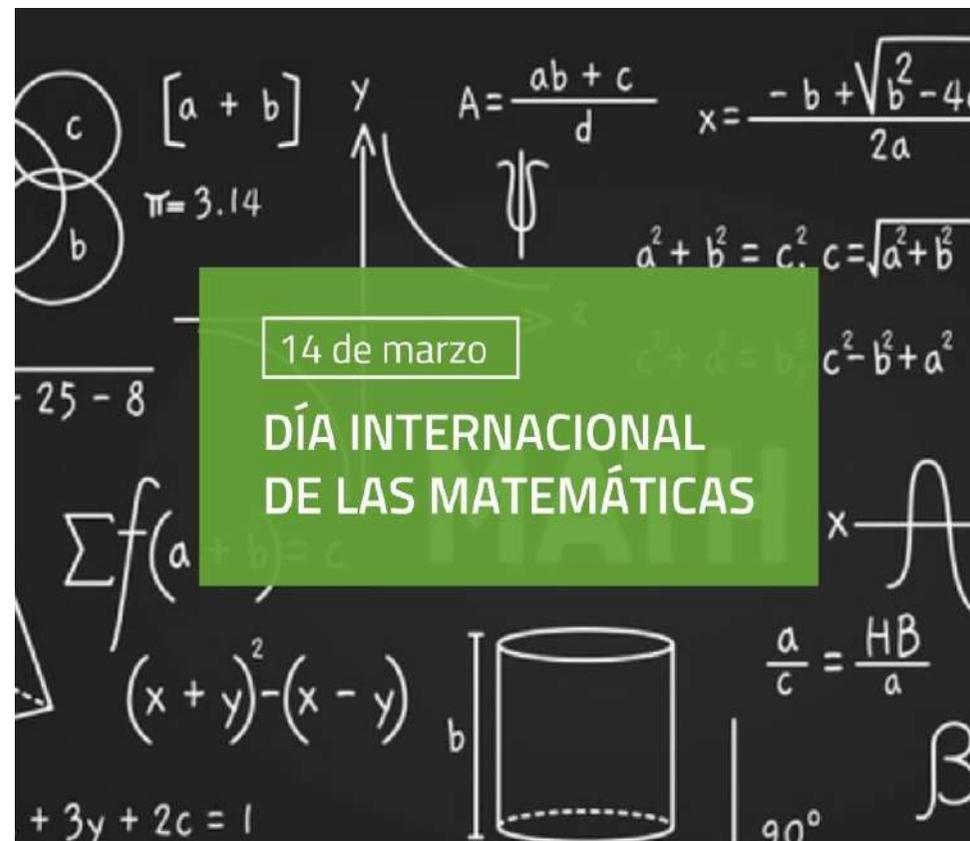
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



MARZO



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



MARZO 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis gratinados
Cinta de pavo con ensalada
Fruta

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

1-4-5-8

Judías pintas con arroz
Tortilla con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

1-4-5

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de tomate
Fruta

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

1-3-4-5-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

1-3-4-5-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaína con
ensalada mixta
Fruta

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1-4-7

Coditos con atún
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

1-4-7-8

Lentejas estofadas
Merluza orly con ensalada
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

1-4-5-7-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

1-3-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

1-4-5-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

1-4-5

DÍA FESTIVO

20

Judías blancas a la provenzal
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

1-4-5

Sopa de picadillo
Pavo en salsa española
con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

1-4

Macarrones a la carbonara
Hamburguesa de pollo con
salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

1-3-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza al horno con salsa
verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Espirales al horno
Pechuga de pavo con salteado
de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

1-4-8

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con
ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

1-4-5-7

Crema de acelgas, puerros y
zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

1

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de
tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

1-7-8

DÍA NO LECTIVO

31

MENÚ SIN CERDO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 ALMENDRAS ALMONDS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 ALCOHOL
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA Y DERIVADOS
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



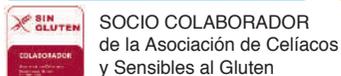
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

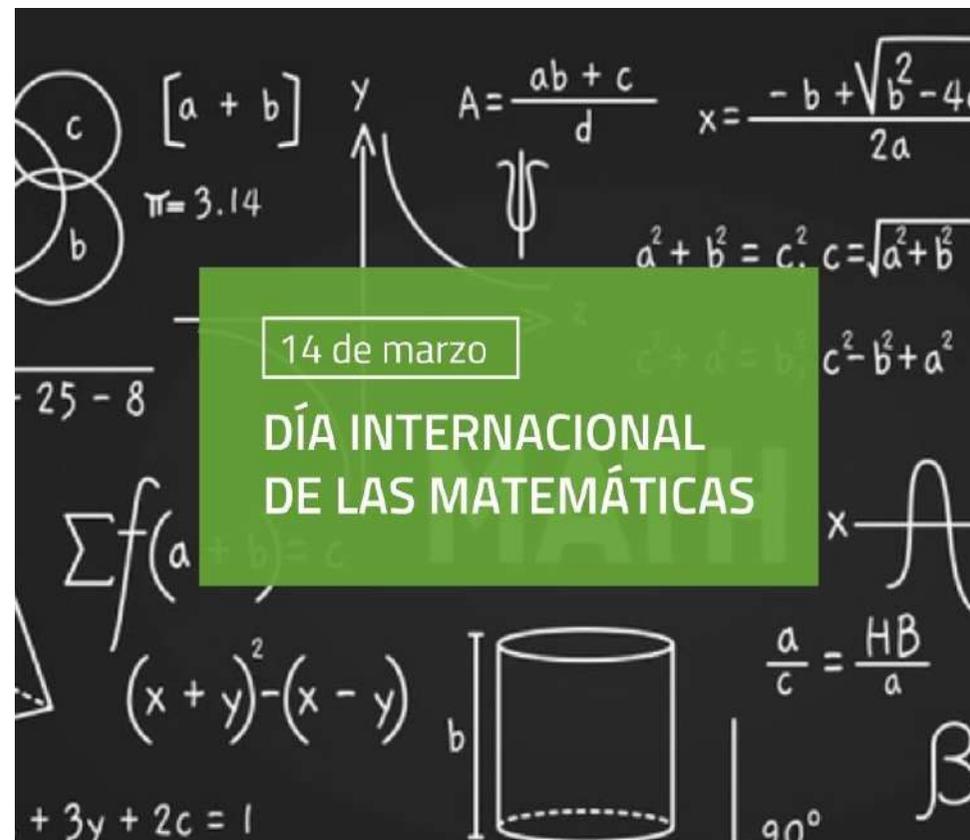
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



MARZO



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



MARZO 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis con tomate y beicon
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

4-5-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

4-5-8-12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

3-4-5-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

3-4-5-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaína con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

4-7

Coditos con atún
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

4-7-8

Lentejas con chorizo
Merluza a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

4-5-7-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta de temporada

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

3-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

4-5-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

4-5

DÍA FESTIVO

20

Judías blancas a la provenzal
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

4-5

Sopa de picadillo
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

4

Macarrones a la carbonara
Hamburguesa de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

3-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza al horno con salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

4-7

Espirales a la boloñesa
Pechuga de pavo con salteado de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

4-8

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

4-5-7

Crema de acelgas, puerros y zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

3-4-5-8

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

7-8

DÍA NO LECTIVO

31

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

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

Sugerencias para la cena



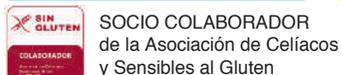
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

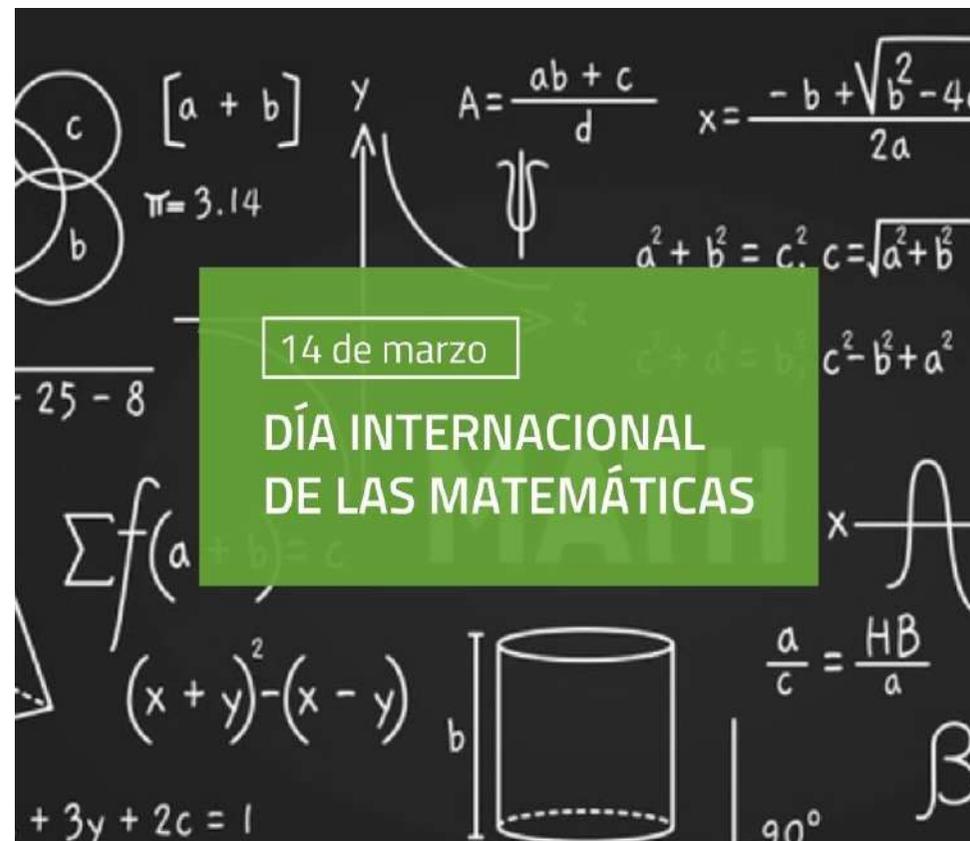
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



14 de marzo
DÍA INTERNACIONAL DE LAS MATEMÁTICAS

MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



2023

Espaguetis con tomate y beicon
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

1-4-5-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

1-4-5-8-12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

1-3-4-5-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

1-3-4-5-8

Menestra de verduras
Merluza a la vizcaína con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1-4-7

Coditos con atún
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

1-4-7-8

Salteado de verduras
Merluza orly con ensalada
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

1-4-5-7-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta de temporada

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

1-3-5-8

Sopa de ave con fideos
Filete de pavo con ensalada
Fruta en almibar

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

1-4-5-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

1-4-5

DÍA NO

20

Arroz tres delicias
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

1-4-5

Sopa de picadillo
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

1-4

Macarrones a la carbonara
Hamburguesa de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

1-3-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza al horno con salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Pechuga de pavo con salteado de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

1-4-8

Judías verdes rehogadas
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

1-4-5-7

Crema de acelgas, puerros y zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

1

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

1-7-8

DÍA NO

31

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

MENÚ SIN LEGUMBRES

Sugerencias para la cena



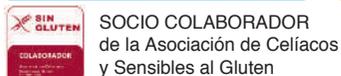
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

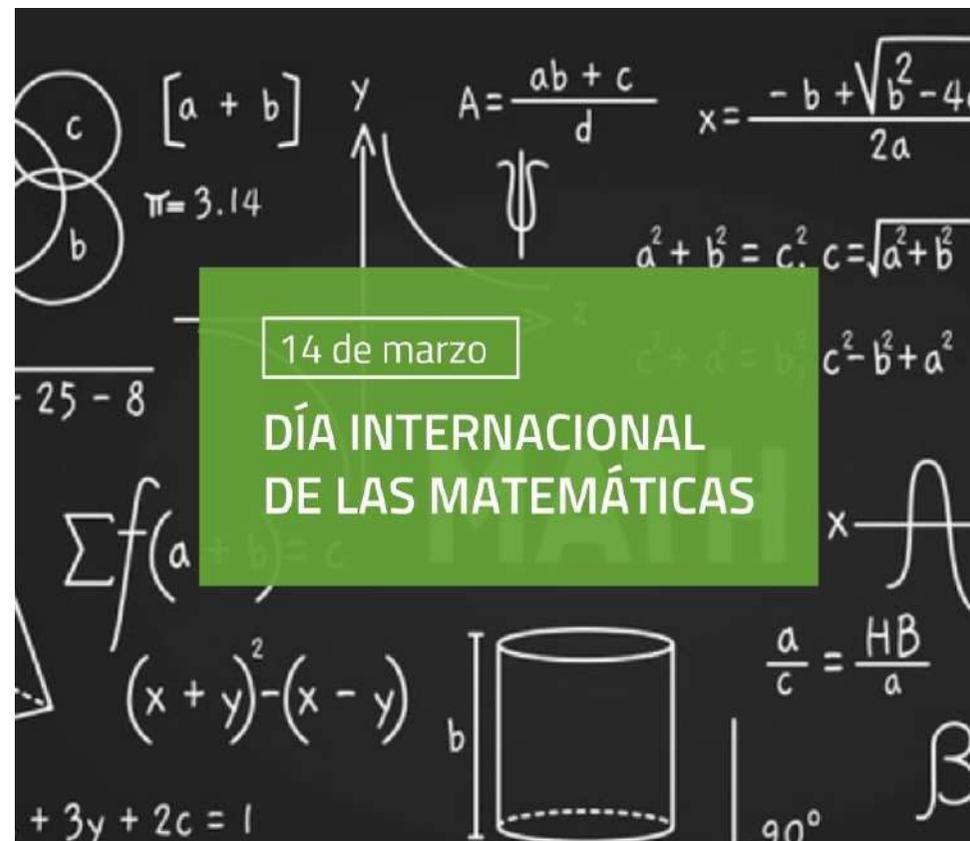
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



2023

Espaguetis con tomate y beicon
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

1-4-5-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

1-4-5-8-12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

1-3-4-5-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

1-3-4-5-8

Potaje de vigilia sin pescado
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1-4-5

Coditos al horno
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

1-4-8

Lentejas con chorizo
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

1-4-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta de temporada

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

1-3-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

1-4-5-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

1-4-5

DÍA SIN PESCADO

20

Judías blancas a la provenzal
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

1-4-5

Sopa de picadillo
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

1-4

Macarrones a la carbonara
Hamburguesa de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

1-3-4-5-8

Crema de verduras frescas
Huevos con bechamel al horno con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

1-4-5

Espirales a la boloñesa
Pechuga de pavo con salteado de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

1-4-8

Alubias a la hortelana
Chuleta sajonia con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

1-4-5

Crema de acelgas, puerros y zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

1

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

1-8

DÍA SIN PESCADO

31

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 SOJA SOYA
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 NUTS
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

MENÚ SIN PESCADO

Sugerencias para la cena



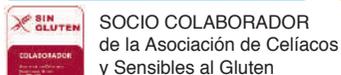
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

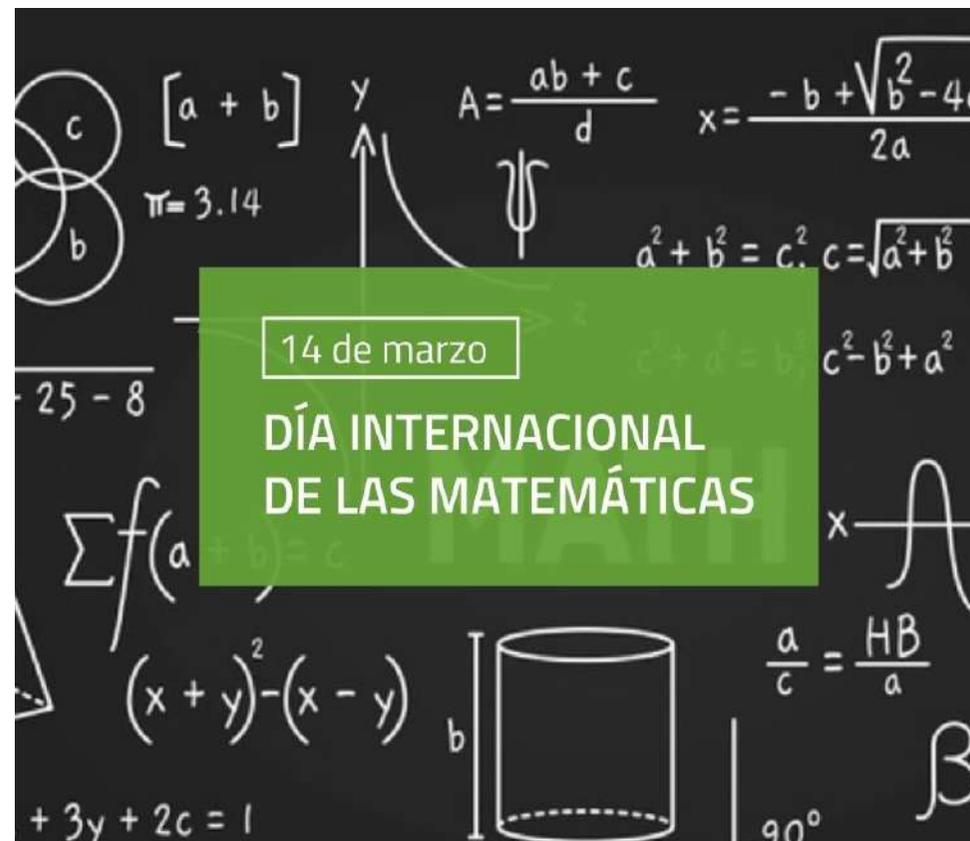
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



2023

Espaguetis gratinados
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	699
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	27

6

1-4-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur de soja o sin lactosa

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	29
H.C.	80
LÍPIDOS	29

7

1-4-8-12

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	58
LÍPIDOS	28

8

1-3-4-8

Arroz con verduras
Filete ruso con patatas cuadro
Gelatina

CALORÍAS	825
PROTEÍNAS	38
H.C.	96
LÍPIDOS	31

9

1-3-4-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaína con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1-4-7

Coditos con atún
Roti de pavo en salsa con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	17

13

1-4-7-8

Lentejas estofadas
Merluza orly con ensalada
Yogur de soja o sin lactosa

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	53
LÍPIDOS	27

14

1-4-7-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la riojana
Fruta de temporada

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	22

15

1-3-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	27
H.C.	92
LÍPIDOS	14

16

1-4-8

Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	19
H.C.	64
LÍPIDOS	30

17

1-4

DÍA SIN LACTOSA!

20

Judías blancas a la provenzal
Tortilla paisana con ensalada de tomate
Yogur de soja o sin lactosa

CALORÍAS	593
PROTEÍNAS	29
H.C.	54
LÍPIDOS	25

21

1-4

Sopa de picadillo
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	23
H.C.	87
LÍPIDOS	32

22

1-4

Macarrones al horno
Hamburguesa de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	24
H.C.	84
LÍPIDOS	14

23

1-3-4-8

Crema de verduras frescas
Merluza al horno con salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	655
PROTEÍNAS	37
H.C.	90
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Pechuga de pavo con salteado de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	783
PROTEÍNAS	44
H.C.	80
LÍPIDOS	29

27

1-4-8

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur de soja o sin lactosa

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

28

1-4-7

Crema de acelgas, puerros y zanahoria
Ragout de pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	647
PROTEÍNAS	27
H.C.	90
LÍPIDOS	17

29

1

Paella con verduras
Albóndigas con salsa de tomate casero
Gelatina

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	35
H.C.	98
LÍPIDOS	22

30

1-7-8

DÍA SIN LACTOSA!

31

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

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

Sugerencias para la cena



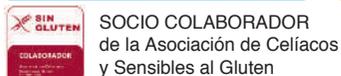
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	---	--	--

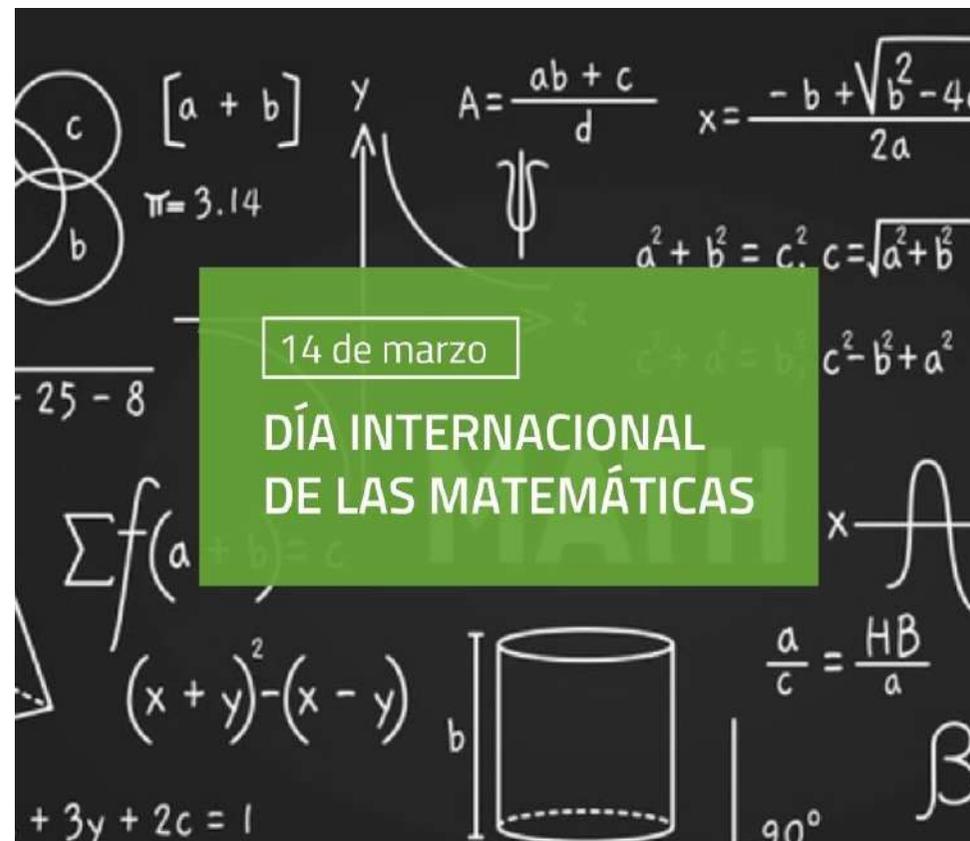
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc
--	--	---



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



MARZO



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