

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NOVIEMBRE 2023



Espaguetis boloñesa
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	26
H.C.	80
LÍPIDOS	24

6

1-4-7-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo en salsa con
verduritas
Yogur

CALORÍAS	628
PROTEÍNAS	30
H.C.	68
LÍPIDOS	24

7

1-5-8

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de queso con ensalada
mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	31

8

1-4-5-8

**DÍA '89' @5'
5 @AI 89B5**

9

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	645
PROTEÍNAS	37
H.C.	60
LÍPIDOS	27

10

1-3-8

Macarrones con salsa de tomate y
chorizo
Abadejo a la bilbaína
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	17

13

1-4-5-7-8

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo con patatas
dado
Yogur

CALORÍAS	623
PROTEÍNAS	38
H.C.	47
LÍPIDOS	28

14

1-5

Arroz salteado con pollo y judías
verdes
Filete ruso con salsa de tomate casero
Fruta de temporada

CALORÍAS	764
PROTEÍNAS	30
H.C.	87
LÍPIDOS	32

15

1-5-8-12

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla con
croqueta de jamón
Gelatina

CALORÍAS	725
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	31

16

1-4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

17

1-4-5-8

Espirales a la carbonara
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	29
H.C.	97
LÍPIDOS	11

20

1-4-5-7-8

Judías verdes al ajillo
Albóndigas en salsa Española con
patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	31
H.C.	52
LÍPIDOS	31

21

1-5-8

Arroz blanco con tomate
Chuleta de sajonia con ensalada
mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	21
H.C.	80
LÍPIDOS	28

22

8

Sopa de ave con fideos
Lacón a la Gallega con
patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	25
H.C.	77
LÍPIDOS	37

23

1-4-5-8

Crema de calabaza
Tortilla paisana con rollito de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	603
PROTEÍNAS	24
H.C.	71
LÍPIDOS	23

24

1-4-5-12

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo a la plancha con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	22
H.C.	83
LÍPIDOS	30

27

1-5-8

Judías pintas con verduras
Merluza a la madrileña con ensalada
mixta
Yogur

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	28

28

1-4-5-7

Sopa maravilla
Estofado de pollo en su jugo con
champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	36
H.C.	70
LÍPIDOS	21

29

1-4

Coditos con tomate y atún
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	648
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

30

1-4-5-7-8-12

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 NUEVOS LEGUMINOSOS Y ALMIGORQUE Y ALMONDILLAS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 SOJA SOY
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 ALMIGORQUE Y ALMONDILLAS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 CELIAC
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMIGORQUE Y ALMONDILLAS

Sugerencias para la cena



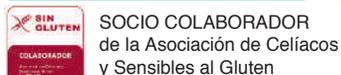
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE 2023

85 '89 HC8CG'
@CG'G5 BHCG

1

Fideuá de pollo y verduras
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

2

4-7

CALORÍAS	724
PROTEÍNAS	25
H.C.	97
LÍPIDOS	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

3

5-8

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

Espaguetis boloñesa
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

6

4-7-8

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	26
H.C.	80
LÍPIDOS	24

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo en salsa con verduritas
Yogur

7

5-8

CALORÍAS	628
PROTEÍNAS	30
H.C.	68
LÍPIDOS	24

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

8

4-5-8

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	31

DÍA '89'@5'
5@AI 89B5

9

4-5-8

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

10

3-8

CALORÍAS	645
PROTEÍNAS	37
H.C.	60
LÍPIDOS	27

Macarrones con salsa de tomate y chorizo
Abadejo a la bilbaína
Fruta de temporada

13

4-5-7-8

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	17

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo con patatas dado
Yogur

14

5

CALORÍAS	623
PROTEÍNAS	38
H.C.	47
LÍPIDOS	28

Arroz salteado con pollo y judías verdes
Filete ruso con salsa de tomate casero
Fruta de temporada

15

5-8-12

CALORÍAS	764
PROTEÍNAS	30
H.C.	87
LÍPIDOS	32

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Gelatina

16

4

CALORÍAS	725
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	31

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

17

4-5-8

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

Espirales a la carbonara
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

20

4-5-7-8

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	29
H.C.	97
LÍPIDOS	11

Judías verdes al ajillo
Albóndigas en salsa Española con patatas cuadro
Yogur

21

5-8

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	31
H.C.	52
LÍPIDOS	31

Arroz blanco con tomate
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

22

8

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	21
H.C.	80
LÍPIDOS	28

Sopa de ave con fideos
Lacón a la Gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

23

5-8

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	25
H.C.	77
LÍPIDOS	37

Crema de calabaza
Tortilla paisana con rollito de jamón
Fruta de temporada

24

4-5-12

CALORÍAS	603
PROTEÍNAS	24
H.C.	71
LÍPIDOS	23

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo a la plancha con patatas
Fruta de temporada

27

5-8

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	22
H.C.	83
LÍPIDOS	30

Judías pintas con verduras
Merluza a la madrileña con ensalada mixta
Yogur

28

4-5-7

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	28

Sopa maravilla
Estofado de pollo en su jugo con champiñones
Fruta de temporada

29

4-5-8

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	36
H.C.	70
LÍPIDOS	21

Coditos con tomate y atún
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Natillas

30

4-5-7-8-12

CALORÍAS	648
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

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

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

Sugerencias para la cena



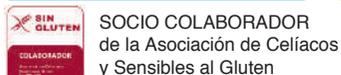
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NOVIEMBRE 2023



Espaguetis boloñesa
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	26
H.C.	80
LÍPIDOS	24

6

1-7-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo en salsa con
verduritas
Yogur

CALORÍAS	628
PROTEÍNAS	30
H.C.	68
LÍPIDOS	24

7

1-5-8

Lentejas estofadas con chorizo
Filete de pollo con ensalada
mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	31

8

1-5-8

DÍA '89' @5
5 @AI 89B5

9

1-7-8

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	645
PROTEÍNAS	37
H.C.	60
LÍPIDOS	27

10

1-3-8

Macarrones con salsa de tomate y
chorizo
Abadejo a la bilbaína
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	25
H.C.	99
LÍPIDOS	17

13

1-5-7-8

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo con patatas
dado
Yogur

CALORÍAS	623
PROTEÍNAS	38
H.C.	47
LÍPIDOS	28

14

1-5

Arroz salteado con pollo y judías
verdes
Filete ruso con salsa de tomate casero
Fruta de temporada

CALORÍAS	764
PROTEÍNAS	30
H.C.	87
LÍPIDOS	32

15

1-5-8-12

Crema de verduras y hortalizas
Pavo a la plancha con croqueta de
jamón
Gelatina

CALORÍAS	725
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	31

16

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

17

1-5-8

Espirales a la carbonara
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	29
H.C.	97
LÍPIDOS	11

20

1-5-7-8

Judías verdes al ajillo
Albóndigas en salsa Española con
patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	31
H.C.	52
LÍPIDOS	31

21

1-5-8

Arroz blanco con tomate
Chuleta de sajonia con ensalada
mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	677
PROTEÍNAS	21
H.C.	80
LÍPIDOS	28

22

8

Sopa de ave con fideos
Lacón a la Gallega con
patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	25
H.C.	77
LÍPIDOS	37

23

5-8

Crema de calabaza
Filete de pollo con rollito de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	603
PROTEÍNAS	24
H.C.	71
LÍPIDOS	23

24

5-12

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo a la plancha con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	22
H.C.	83
LÍPIDOS	30

27

1-5-8

Judías pintas con verduras
Merluza a la madrileña con ensalada
mixta
Yogur

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	28

28

1-5-7

Sopa maravilla
Estofado de pollo en su jugo con
champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	36
H.C.	70
LÍPIDOS	21

29

1

Coditos con tomate y atún
Pavo a la plancha con ensalada
mixta
Natillas

CALORÍAS	648
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

30

1-5-7-8-12

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 SOJA SOY
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CONTIENE GLUTEN
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOY
- 14 ALFALFA ALFALFA

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

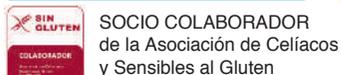
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE 2023

85 '89 HC8CG'
@CG'G5 BHCG

1

Fideuá de pollo y verduras
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
724
PROTEÍNAS
25
H.C.
97
LÍPIDOS
24

2

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
584
PROTEÍNAS
25
H.C.
82
LÍPIDOS
14

3

1-4

Espaguetis boloñesa
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS
649
PROTEÍNAS
26
H.C.
80
LÍPIDOS
24

6

1-4-7-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo en salsa con
verduritas
Yogur de soja

CALORÍAS
628
PROTEÍNAS
30
H.C.
68
LÍPIDOS
24

7

1

Lentejas estofadas
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
688
PROTEÍNAS
30
H.C.
65
LÍPIDOS
31

8

1-4

DÍA '89'@5'
5@AI 89B5

9

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
645
PROTEÍNAS
37
H.C.
60
LÍPIDOS
27

10

1-3-8

Macarrones al horno
Abadejo a la bilbaína
Fruta de temporada

CALORÍAS
666
PROTEÍNAS
25
H.C.
99
LÍPIDOS
17

13

1-4-7-8

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo con patatas
dado
Yogur de soja

CALORÍAS
623
PROTEÍNAS
38
H.C.
47
LÍPIDOS
28

14

1

Arroz salteado con pollo y judías
verdes
Filete ruso con salsa de tomate casero
Fruta de temporada

CALORÍAS
764
PROTEÍNAS
30
H.C.
87
LÍPIDOS
32

15

1-8-12

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla con
croqueta de jamón
Gelatina

CALORÍAS
725
PROTEÍNAS
21
H.C.
85
LÍPIDOS
31

16

1-4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
584
PROTEÍNAS
25
H.C.
82
LÍPIDOS
14

17

1-4

Espirales gratinados
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
620
PROTEÍNAS
29
H.C.
97
LÍPIDOS
11

20

1-4-7-8

Judías verdes al ajillo
Albóndigas en salsa Española con
patatas cuadro
Yogur de soja

CALORÍAS
627
PROTEÍNAS
31
H.C.
52
LÍPIDOS
31

21

1-8

Arroz blanco con tomate
Chuleta de sajonia con ensalada
mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
677
PROTEÍNAS
21
H.C.
80
LÍPIDOS
28

22

8

Sopa de ave con fideos
Lacón a la Gallega con
patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS
756
PROTEÍNAS
25
H.C.
77
LÍPIDOS
37

23

1-4

Crema de calabaza
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
603
PROTEÍNAS
24
H.C.
71
LÍPIDOS
23

24

4

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo a la plancha con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
702
PROTEÍNAS
22
H.C.
83
LÍPIDOS
30

27

1-8

Judías pintas con verduras
Merluza a la madrileña con ensalada
mixta
Yogur de soja

CALORÍAS
666
PROTEÍNAS
30
H.C.
64
LÍPIDOS
28

28

1-4-7

Sopa maravilla
Estofado de pollo en su jugo con
champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS
626
PROTEÍNAS
36
H.C.
70
LÍPIDOS
21

29

1-4

Coditos con tomate y atún
Tortilla de con ensalada mixta
Natillas vegetal

CALORÍAS
648
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
22

30

1-4-7-8

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

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

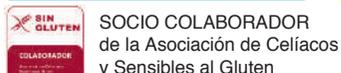
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



NOVIEMBRE



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