

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# ENERO 2024

Lentejas estofadas con chorizo  
Merluza a la romana con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

**8**

1-4-5-7-8

Macarrones a la boloñesa  
Lomo a la plancha con patatas  
Yogur

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	37

**9**

1-4-5-8

Patatas a la marinera  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	20
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**10**

1-2-6-7

Garbanzos con verduras  
Tortilla de pavo con ensalada mixta  
Gelatina

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	22

**11**

1-4-5-8-12

Arroz tres delicias  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
Fruta de temporada

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	32
H.C.	90
LÍPIDOS	35

**12**

1-5-8

Espaguetis gratinados con tomate y chorizo  
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	32

**15**

1-4-5-8

Alubias a la hortelana  
Ventresca de merluza con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

**16**

1-4-5-7

Arroz con tomate  
Tortilla Española con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	15
H.C.	97
LÍPIDOS	19

**17**

4

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	37

**18**

1-3-8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

**19**

1-4-5-8

Espirales tricolor con tomate y beicon  
Merluza orly con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	738
PROTEÍNAS	27
H.C.	28
LÍPIDOS	89

**22**

1-4-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con verduras  
Yogur

CALORÍAS	514
PROTEÍNAS	29
H.C.	48
LÍPIDOS	21

**23**

5-8

Sopa de ave  
Escalope a la milanesa con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	23
H.C.	61
LÍPIDOS	27

**24**

1-4

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con croqueta de jamón  
Fruta en almíbar

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	33

**25**

1-4-7

Fideua mixta  
Filete ruso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	827
PROTEÍNAS	37
H.C.	80
LÍPIDOS	37

**26**

1-2-4-6-7

Coditos con atún  
Filete de merluza en salsa verde  
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	40
H.C.	81
LÍPIDOS	12

**29**

1-4-7

Judías blancas estofadas  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

**30**

1-4-5-8

Paella mixta  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**31**

1-5-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO DE AVENA AND QUINUA
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN AND BARK
- 11 APO. CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 14 ALTIMAZUCOS ALTHAMAZUCES

# 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

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# ENERO 2024

Lentejas estofadas con chorizo  
Merluza a la romana con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

**8**

4-5-7-8

Macarrones a la boloñesa  
Lomo a la plancha con patatas  
Yogur

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	37

**9**

4-5-8

Patatas a la marinera  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	20
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**10**

2-6-7

Garbanzos con verduras  
Tortilla de pavo con ensalada mixta  
Gelatina

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	22

**11**

4-5-8-12

Arroz tres delicias  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
Fruta de temporada

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	32
H.C.	90
LÍPIDOS	35

**12**

5-8

Espaguetis gratinados con tomate y chorizo  
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	32

**15**

5-8

Alubias a la hortelana  
Ventresca de merluza con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

**16**

4-5-7

Arroz con tomate  
Tortilla Española con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	15
H.C.	97
LÍPIDOS	19

**17**

4

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	37

**18**

3-8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

**19**

5-8

Espirales tricolor con tomate y beicon  
Merluza orly con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	738
PROTEÍNAS	27
H.C.	28
LÍPIDOS	89

**22**

4-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con verduras  
Yogur

CALORÍAS	514
PROTEÍNAS	29
H.C.	48
LÍPIDOS	21

**23**

5-8

Sopa de ave  
Escalope a la milanesa con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	23
H.C.	61
LÍPIDOS	27

**24**

4

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada  
Fruta en almíbar

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	33

**25**

4-7

Fideua mixta  
Filete ruso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	827
PROTEÍNAS	37
H.C.	80
LÍPIDOS	37

**26**

2-6-7

Coditos con atún  
Filete de merluza en salsa verde  
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	40
H.C.	81
LÍPIDOS	12

**29**

4-7

Judías blancas estofadas  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

**30**

4-5-8

Paella mixta  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**31**

5-6-7-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS
- 6 TRIGO
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MOSTAZA
- 10 SEMILLA DE SESAMO
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 AZÚCARES

# 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

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# ENERO 2024

Lentejas estofadas con chorizo  
Merluza a la romana con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

**8**

1-5-7-8

Macarrones a la boloñesa  
Lomo a la plancha con patatas  
Yogur

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	37

**9**

5-8

Patatas a la marinera  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	20
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**10**

1-2-6-7

Garbanzos con verduras  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Gelatina

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	22

**11**

1-5-8-12

Arroz tres delicias  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
Fruta de temporada

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	32
H.C.	90
LÍPIDOS	35

**12**

1-5-8

Espaguetis gratinados con tomate y chorizo  
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	32

**15**

5-8

Alubias a la hortelana  
Ventresca de merluza con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

**16**

1-5-7

Arroz con tomate  
Filete de pollo con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	15
H.C.	97
LÍPIDOS	19

**17**

1-3-8

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	37

**18**

1-5-8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

**19**

1-5-8

Espirales tricolor con tomate y beicon  
Merluza orly con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	738
PROTEÍNAS	27
H.C.	28
LÍPIDOS	89

**22**

1-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con verduras  
Yogur

CALORÍAS	514
PROTEÍNAS	29
H.C.	48
LÍPIDOS	21

**23**

5-8

Sopa de ave  
Escalope a la milanesa con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	23
H.C.	61
LÍPIDOS	27

**24**

1

Lentejas con verduras  
Chuleta de sajonia con croqueta de jamón  
Fruta en almíbar

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	33

**25**

1-4-7

Fideua mixta  
Filete ruso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	827
PROTEÍNAS	37
H.C.	80
LÍPIDOS	37

**26**

1-2-6-7

Coditos con atún  
Filete de merluza en salsa verde  
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	40
H.C.	81
LÍPIDOS	12

**29**

1-7

Judías blancas estofadas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

**30**

1-5-8

Paella mixta  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**31**

1-5-6-7-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX HUEVO DE AVENA Y SUARTE
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOSTAZA
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN PRET
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA
- 13 SOJA
- 14 ALTIMAZOS ALTIMAZOS

# 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

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# ENERO 2024

Menestra de verduras rehogadas  
Merluza a la romana con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

**8**

1-4-5-7-8

Macarrones a la boloñesa  
Lomo a la plancha con patatas  
Yogur

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	37

**9**

1-4-5-8

Patatas a la marinera  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	20
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**10**

1-2-6-7

Crema de verduras  
Tortilla de pavo con ensalada mixta  
Gelatina

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	22

**11**

1-4-5-8-12

Arroz tres delicias  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
Fruta de temporada

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	32
H.C.	90
LÍPIDOS	35

**12**

1-5-8

Espaguetis gratinados con tomate y chorizo  
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	32

**15**

1-4-5-8

Judías verdes rehogadas  
Ventresca de merluza con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

**16**

1-4-5-7

Arroz con tomate  
Tortilla Española con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	15
H.C.	97
LÍPIDOS	19

**17**

4

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	37

**18**

1-3-8

Sopa de ave  
Filete de pollo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

**19**

1-4

Espirales tricolor con tomate y beicon  
Merluza orly con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	738
PROTEÍNAS	27
H.C.	28
LÍPIDOS	89

**22**

1-4-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con verduras  
Yogur

CALORÍAS	514
PROTEÍNAS	29
H.C.	48
LÍPIDOS	21

**23**

5-8

Sopa de ave  
Escalope a la milanesa con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	23
H.C.	61
LÍPIDOS	27

**24**

1-4

Salteado de verduras  
Tortilla de atún con croqueta de jamón  
Fruta en almíbar

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	33

**25**

1-4-7

Fideua mixta  
Filete ruso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	827
PROTEÍNAS	37
H.C.	80
LÍPIDOS	37

**26**

1-2-4-6-7

Coditos con atún  
Filete de merluza en salsa verde  
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	40
H.C.	81
LÍPIDOS	12

**29**

1-4-7

Puré de zanahoria  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

**30**

1-4-5

Paella mixta  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**31**

1-5-6-7-8

## MENÚ SIN LEGUMBRES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 NUEVES NUTS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHEW PEEL
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO 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

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# ENERO 2024

Lentejas estofadas  
Merluza a la romana con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

**8**

1-4-7-8

Macarrones a la boloñesa  
Lomo a la plancha con patatas  
Yogur de soja

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	36
H.C.	72
LÍPIDOS	37

**9**

1-4-8

Patatas a la marinera  
Ragout de pollo a la provenzal  
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	20
H.C.	66
LÍPIDOS	26

**10**

1-2-6-7

Garbanzos con verduras  
Tortilla con ensalada mixta  
Gelatina

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	22

**11**

1-4

Arroz tres delicias  
Filete ruso en salsa de tomate casero  
Fruta de temporada

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	32
H.C.	90
LÍPIDOS	35

**12**

1-8

Espaguetis gratinados con tomate y chorizo  
Chuleta de sajonia con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	32

**15**

1-4-8

Alubias a la hortelana  
Ventresca de merluza con ensalada  
Yogur de soja

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	30
H.C.	59
LÍPIDOS	24

**16**

1-4-7-8

Arroz con tomate  
Tortilla Española con salteado de verduras  
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	15
H.C.	97
LÍPIDOS	19

**17**

4

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	727
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	37

**18**

1-3-8

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

CALORÍAS	584
PROTEÍNAS	25
H.C.	82
LÍPIDOS	14

**19**

1-4-8

Espirales tricolor con tomate y beicon  
Merluza orly con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	738
PROTEÍNAS	27
H.C.	28
LÍPIDOS	89

**22**

1-4-7-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pollo con verduras  
Yogur de soja

CALORÍAS	514
PROTEÍNAS	29
H.C.	48
LÍPIDOS	21

**23**

8

Sopa de ave  
Escalope a la milanesa con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	23
H.C.	61
LÍPIDOS	27

**24**

1-4

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada  
Fruta en almibar

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	33

**25**

1-4-7

Fideua mixta  
Filete ruso con ensalada mixta  
Fruta de temporada

CALORÍAS	827
PROTEÍNAS	37
H.C.	80
LÍPIDOS	37

**26**

1-2-4-6-7

Coditos con atún  
Filete de merluza en salsa verde  
Fruta de temporada

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	40
H.C.	81
LÍPIDOS	12

**29**

1-4-7

Judías blancas estofadas  
Tortilla con ensalada mixta  
Yogur de soja

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

**30**

1-4-8

Paella mixta  
Lacón a la gallega con patatas  
Fruta de temporada

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	26

**31**

1-6-7-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO DE AVENA Y SUAVES
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑAS
- 10 CASTAÑAS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO 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

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# ENERO



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