



FEBRERO 2024

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza con salsa de limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 86
LÍPIDOS 24

5

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Lomo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 31
H.C. 55
LÍPIDOS 31

6

1-5

Crema de verduras frescas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 23
H.C. 26
LÍPIDOS 65

7

1-5

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

8

1-4-5-8-12

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 18

9

1-3-8

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 28

12

1-2-5-6-7

Paella mixta
Pechuga de pollo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 30
H.C. 69
LÍPIDOS 24

13

1-2-5-6-7

Potaje de vigilia
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 749
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

14

1-4-5-7

Coditos con atún
Merluza a la madrileña con salteado de verduras
Fruta en almíbar

CALORÍAS 605
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 19

15

1-4-7

Patatas guisadas con verduras
Huevo villaroy con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 572
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 29

16

1-2-4-5-6-7-11-12

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 738
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 27

19

1-4-5-7-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Natillas

CALORÍAS 642
PROTEÍNAS 24
H.C. 58
LÍPIDOS 32

20

1-4-5-8

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

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 29

21

1-3-8

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

23

Espirales tricolor con beicon
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 29
H.C. 81
LÍPIDOS 17

26

1-4-5-7-8

Lentejas estofadas
Lomo a la plancha con patatas gajo
Yogur

CALORÍAS 722
PROTEÍNAS 37
H.C. 54
LÍPIDOS 37

27

1-5-8

Puré de verduras frescas
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 67
LÍPIDOS 26

28

5

Arroz a la milanesa
Tortilla paisana con ensalada mixta
Fruta de temporada

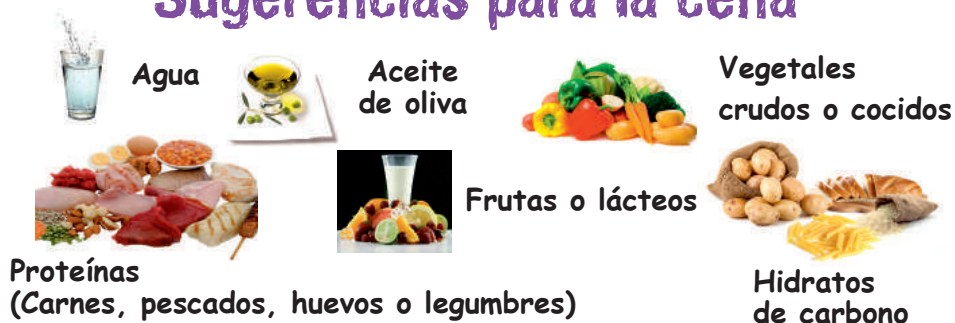
CALORÍAS 686
PROTEÍNAS 20
H.C. 85
LÍPIDOS 28

29

4

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS
3. ALERGENO DE LA LECITINA
4. ALERGENO DE LA CASEÍNA
5. LÁCTEOS
6. ALERGENO DE LA CASEÍNA
7. PESCADO
8. SOJA
9. ALERGENO DE LA CASEÍNA
10. ALERGENO DE LA CASEÍNA
11. ALERGENO DE LA CASEÍNA
12. ALERGENO DE LA CASEÍNA
13. ALERGENO DE LA CASEÍNA
14. ALERGENO DE LA CASEÍNA

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

10 de febrero

Día Mundial de las Legumbres



FEBRERO



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



FEBRERO 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN GLUTEN

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

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza con salsa de limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 86
LÍPIDOS 24

5

4-7

Lentejas a la hortelana
Lomo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 31
H.C. 55
LÍPIDOS 31

6

5

Crema de verduras frescas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 23
H.C. 26
LÍPIDOS 65

7

5

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

8

4-5-8-12

Garbanzos con verduras
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 18

9

3-8

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 28

12

Paella mixta
Pechuga de pollo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 30
H.C. 69
LÍPIDOS 24

13

2-5-6-7

Potaje de vigilia
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 749
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

14

4-5-7

Coditos con atún
Merluza con salteado de verduras
Fruta en almíbar

CALORÍAS 605
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 19

15

4-7

Patatas guisadas con verduras
Varitas de pescado con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 572
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 29

16

2-4-6-7-8

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 738
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 27

19

4-5-7-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Natillas

CALORÍAS 642
PROTEÍNAS 24
H.C. 58
LÍPIDOS 32

20

4-5-8

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

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 29

21

3-8

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

23

Espirales tricolor con beicon
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 29
H.C. 81
LÍPIDOS 17

26

4-5-7-8

Lentejas estofadas
Lomo a la plancha con patatas gajo
Yogur

CALORÍAS 722
PROTEÍNAS 37
H.C. 54
LÍPIDOS 37

27

5-8

Puré de verduras frescas
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 67
LÍPIDOS 26

28

5

Arroz a la milanesa
Tortilla paisana con ensalada mixta
Fruta de temporada

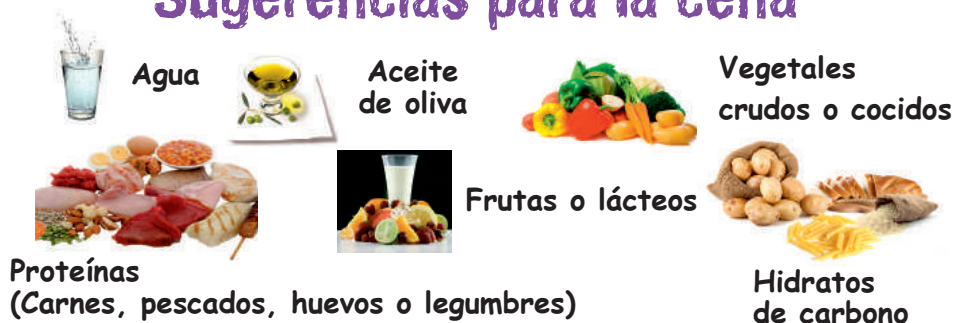
CALORÍAS 686
PROTEÍNAS 20
H.C. 85
LÍPIDOS 28

29

4

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS SHELL FISH
3. EX. DORADO DE AZUL Y SALTOS BLANQUEADOS AND BUEY
4. NUEVOS ECO
5. LÁCTEOS DAIRY
6. MOLUSCOS MOLLUSC
7. PESCADO FISH
8. SOJA SOYA
9. CACAHUETTES PEANUTS
10. FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA PEEL
11. APIC COLONY
12. MOSTAZA MUSTARD
13. GRANOS DE SEMILLAS BEANS
14. ALTRAMICES ALTRAMICES

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

10 de febrero

Día Mundial de las Legumbres



FEBRERO



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



FEBRERO 2024

Martes Miércoles

MENÚ SIN HUEVO

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

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza con salsa de limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 86
LÍPIDOS 24

5

1-7

Lentejas a la hortelana
Lomo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 31
H.C. 55
LÍPIDOS 31

6

1-5

Crema de verduras frescas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 23
H.C. 26
LÍPIDOS 65

7

1-5

Arroz tres delicias
Pechuga de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

8

1-5-8-12

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 18

9

1-3-8

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 28

12

Paella mixta
Pechuga de pollo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 30
H.C. 69
LÍPIDOS 24

13

1-2-5-6-7

Potaje de vigilia
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 749
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

14

1-5-7

Coditos con atún
Merluza a la madrileña con salteado de verduras
Fruta en almíbar

CALORÍAS 605
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 19

15

1-4-7

Patatas guisadas con verduras
Nuggets con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 572
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 29

16

1

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 738
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 27

19

1-5-7-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Filete de pollo con ensalada de tomate
Natillas

CALORÍAS 642
PROTEÍNAS 24
H.C. 58
LÍPIDOS 32

20

1-5-8

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

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 29

21

1-3-8

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

23

Espirales tricolor con beicon
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 29
H.C. 81
LÍPIDOS 17

26

1-5-7-8

Lentejas estofadas
Lomo a la plancha con patatas gajo
Yogur

CALORÍAS 722
PROTEÍNAS 37
H.C. 54
LÍPIDOS 37

27

1-5-8

Puré de verduras frescas
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 67
LÍPIDOS 26

28

5

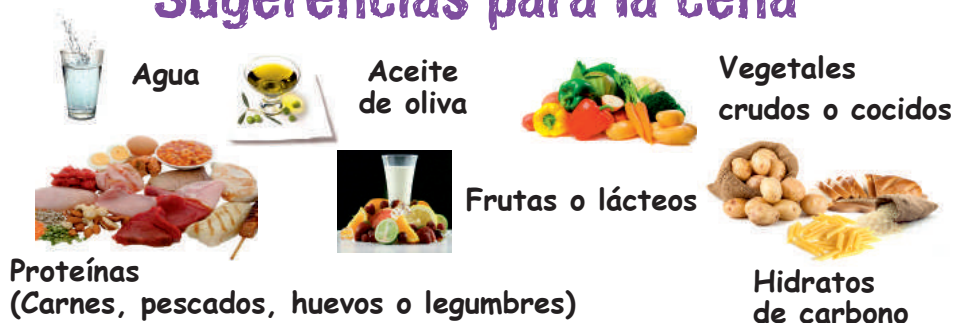
Arroz a la milanesa
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 686
PROTEÍNAS 20
H.C. 85
LÍPIDOS 28

29



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

10 de febrero
Día Mundial de las Legumbres



FEBRERO



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



FEBRERO 2024

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN LEGUMBRES

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza con salsa de limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 86
LÍPIDOS 24

5

1-4-7

Salteado de champiñones rehogados
Lomo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 31
H.C. 55
LÍPIDOS 31

6

1-5

Crema de verduras frescas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 23
H.C. 26
LÍPIDOS 65

7

1-5

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

8

1-4-5-8-12

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 18

9

1-3-8

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 28

12

1-4-5-7-8-12

Paella mixta
Pechuga de pollo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 30
H.C. 69
LÍPIDOS 24

13

1-2-5-6-7

Menestra de verduras rehogadas
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 749
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

14

1-4-5-7

Coditos con atún
Merluza a la madrileña con salteado de verduras
Fruta en almíbar

CALORÍAS 605
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 19

15

1-4-7

Patatas guisadas con verduras
Huevo villaroy con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 572
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 29

16

1-2-4-5-6-7-11-12

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 738
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 27

19

1-4-5-7-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla Española con ensalada de tomate
Natillas

CALORÍAS 642
PROTEÍNAS 24
H.C. 58
LÍPIDOS 32

20

1-4-5-8

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

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 29

21

1-3-8

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

23

Espirales tricolor con beicon
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 29
H.C. 81
LÍPIDOS 17

26

1-4-5-7-8

Salteado de champiñones
Lomo a la plancha con patatas gajo
Yogur

CALORÍAS 722
PROTEÍNAS 37
H.C. 54
LÍPIDOS 37

27

1-5-8

Puré de verduras frescas
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 67
LÍPIDOS 26

28

5

Arroz a la milanesa
Tortilla paisana con ensalada mixta
Fruta de temporada

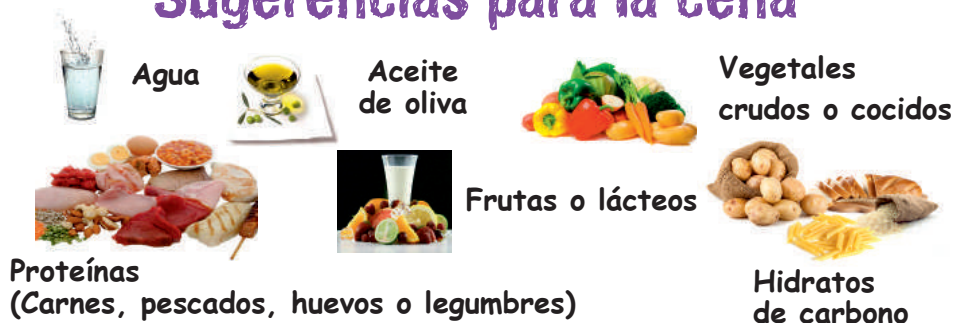
CALORÍAS 686
PROTEÍNAS 20
H.C. 85
LÍPIDOS 28

29

4

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS
3. ALERGENO DE LA LECHE
4. ALERGENO DE LOS HUEVOS
5. LÁCTEOS
6. ALERGENO DE LOS LEGUMBRES
7. PESCADO
8. SOJA
9. ALERGENO DE LA SOJA
10. ALERGENO DE LA CARNE
11. ALERGENO DE LA CARNE
12. ALERGENO DE LA CARNE
13. ALERGENO DE LA CARNE
14. ALERGENO DE LA CARNE

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

10 de febrero
Día Mundial de las Legumbres



FEBRERO



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



FEBRERO 2024

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza con salsa de limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 86
LÍPIDOS 24

5

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Lomo a la plancha con patatas bastón
Yogur de soja

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 31
H.C. 55
LÍPIDOS 31

6

1-8

Crema de verduras frescas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 603
PROTEÍNAS 23
H.C. 26
LÍPIDOS 65

7

1-8

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

8

1-4-8-12

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 31
H.C. 66
LÍPIDOS 18

9

1-3-8

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 28

12

1-4-7

Paella mixta
Pechuga de pollo con patatas cuadro
Yogur de soja

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 30
H.C. 69
LÍPIDOS 24

13

1-2-6-7-8

Potaje de vigilia
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 749
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

14

1-4-7-8

Coditos con atún
Merluza a la madrileña con salteado de verduras
Fruta en almíbar

CALORÍAS 605
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 19

15

1-4-7

Patatas guisadas con verduras
Varitas de pescado con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 572
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 29

16

2-4-6-7-8

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 738
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 27

19

1-4-7-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Natillas alpro

CALORÍAS 642
PROTEÍNAS 24
H.C. 58
LÍPIDOS 32

20

1-4-8

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

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 29

21

1-3-8

DÍA NO LECTIVO

22

DÍA NO LECTIVO

23

Espirales tricolor con beicon
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 29
H.C. 81
LÍPIDOS 17

26

1-4-7-8

Lentejas estofadas
Lomo a la plancha con patatas gajo
Yogur de soja

CALORÍAS 722
PROTEÍNAS 37
H.C. 54
LÍPIDOS 37

27

1-8

Puré de verduras frescas
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 67
LÍPIDOS 26

28

8

Arroz a la milanesa
Tortilla paisana con ensalada mixta
Fruta de temporada

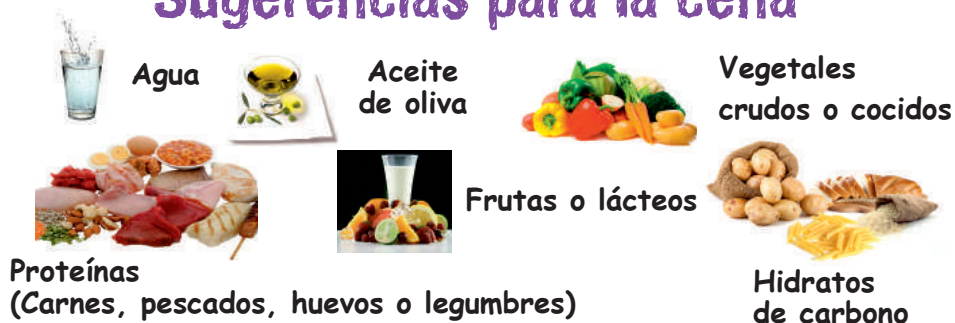
CALORÍAS 686
PROTEÍNAS 20
H.C. 85
LÍPIDOS 28

29

4



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

10 de febrero

Día Mundial de las Legumbres



FEBRERO



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