



Lunes

GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

OCTUBRE 2024

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas a la hortelana
Escalope de pollo con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	729
PROTEÍNAS	32
H.C.	67
LÍPIDOS	34

1

1-5

Arroz en salsa de tomate casero
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	28
H.C.	90
LÍPIDOS	31

2

1-5

Crema de verduras frescas
Tortilla de atún con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	23
H.C.	70
LÍPIDOS	31

3

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido Madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

4

1-4

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

7

1-4-7

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS	614
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	34

8

5-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	810
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	36

9

1-4-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Gelatina

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	27
H.C.	86
LÍPIDOS	17

10

1-8

Patatas a la riojana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	667
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	22

11

1-8

Espirales al horno con beicon
Merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	549
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

14

1-4-7

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Yogur

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

15

1-5-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo con verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	29

16

1-5

Arroz con verduras
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	20
H.C.	85
LÍPIDOS	25

17

4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	32

18

1-4-8

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	711
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	29

21

1-4

Lentejas a la hortelana
Abadejo en salsa de tomate
Yogur

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	31

22

1-4-5-7

Menestra de verduras
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	883
PROTEÍNAS	41
H.C.	89
LÍPIDOS	35

23

1-5-8

Paella mixta
Pechuga de pavo de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	78
LÍPIDOS	36

24

1-2-6-7

Sopa de cocido
Cocido Madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

25

1-4

Fideua de pollo y verduras
Huevo villaroy con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	890
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	42

28

1-2-4-5-6-7-8-11-12

Alubias estofadas con verduras
Varitas de merluza con champiñones
Yogur

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	33
H.C.	65
LÍPIDOS	27

29

1-5-7-8-12

Crema de calabacín
Lomo de sajonia con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	47

30

5-8

Coditos con atún
Pollo en pepitoria
Natillas

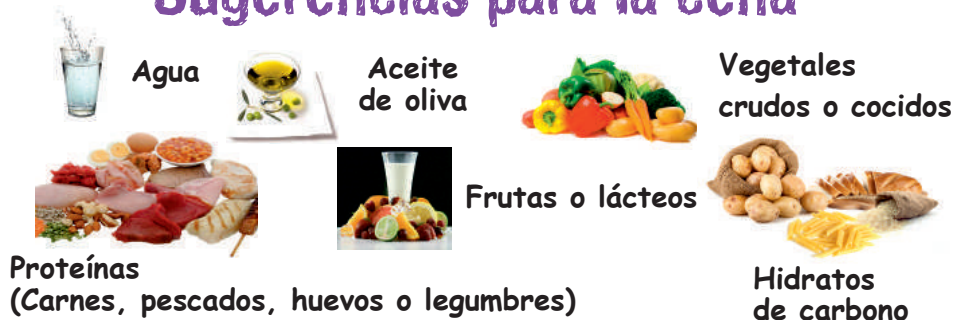
CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	31
H.C.	81
LÍPIDOS	18

31

1-4-5-7

- 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

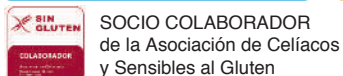
Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
----------------------------------------------------------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

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.
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------



OCTUBRE



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



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



COMEDORES COLECTIVOS

OCTUBRE 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada de lechuga y maiz
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

7

1-7

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS	614
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	34

8

5-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	810
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	36

9

1-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Gelatina

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	27
H.C.	86
LÍPIDOS	17

10

1-8

Patatas a la riojana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	667
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	22

11

1-8

Espirales al horno con beicon
Merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	549
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

14

1-7

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Yogur

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

15

1-5-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo con verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	29

16

1-5

Arroz con verduras
Cinta de lomo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	20
H.C.	85
LÍPIDOS	25

17

1-8

Sopa de picadillo
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	32

18

1-8

Espaguetis a la boloñesa
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	711
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	29

21

1

Lentejas a la hortelana
Abadejo en salsa de tomate
Yogur

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	31

22

1-5-7

Menestra de verduras
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	883
PROTEÍNAS	41
H.C.	89
LÍPIDOS	35

23

1-5-8

Paella mixta
Pechuga de pavo de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	78
LÍPIDOS	36

24

1-2-6-7

Sopa de cocido
Cocido Madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

25

1-8

Fideua de pollo y verduras
Filete ruso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	890
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	42

28

1-8

Alubias estofadas con verduras
Varitas de merluza con champiñones
Yogur

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	33
H.C.	65
LÍPIDOS	27

29

1-5-7-8-12

Crema de calabacín
Lomo de sajonia con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	47

30

5-8

Coditos con atún
Pollo en pepitoria
Natillas

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	31
H.C.	81
LÍPIDOS	18

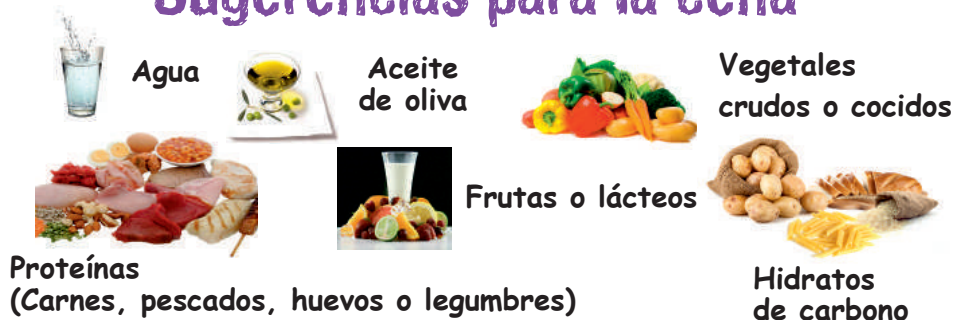
31

1-5-7

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

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

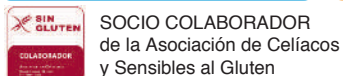
Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
----------------------------------------------------------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

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.
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------



OCTUBRE



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



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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS
OCTUBRE 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada de lechuga y maiz
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

7

1-4-7

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS	614
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	34

8

5-8

Salteado de champiñones
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	810
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	36

9

1-4-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Gelatina

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	27
H.C.	86
LÍPIDOS	17

10

1-8

Patatas a la riojana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	667
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	22

11

1-8

Espirales al horno con beicon
Merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	549
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

14

1-4-7

Puré de verduras frescas
Lacón a la gallega con patata cocida
Yogur

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

15

1-5-8

Menestra de verdura a la portuguesa
Jamoncitos de pollo con verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	29

16

1-5

Arroz con verduras
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	20
H.C.	85
LÍPIDOS	25

17

4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	32

18

1-4-8

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	711
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	29

21

1-4

Crema de zanahoria
Abadejo en salsa de tomate
Yogur

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	31

22

1-4-5-7

Menestra de verduras
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	883
PROTEÍNAS	41
H.C.	89
LÍPIDOS	35

23

1-5-8

Paella mixta
Pechuga de pavo de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	78
LÍPIDOS	36

24

1-2-6-7

Sopa de fideos
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

25

1-4

Fideua de pollo y verduras
Huevo villaroy con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	890
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	42

28

1-2-4-5-6-7-8-11-12

Arroz con tomate
Varitas de merluza con champiñones
Yogur

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	33
H.C.	65
LÍPIDOS	27

29

1-5-7-8-12

Crema de calabacín
Lomo de sajonia con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	47

30

5-8

Coditos con atún
Pollo en pepitoria
Natillas

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	31
H.C.	81
LÍPIDOS	18

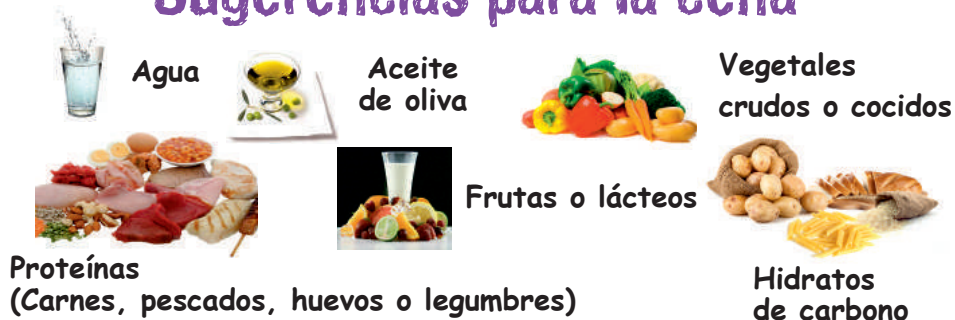
31

1-4-5-7

MENÚ SIN LEGUMBRES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS (SHELLFISH)
- 3 HUEVOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (SULPHUR DIOXIDE AND BISULFITE)
- 5 NIÑOS
- 6 LÁCTEOS (DAIRY)
- 7 MOLUSCOS
- 8 PESCADO (FISH)
- 9 SOJA (SOY)
- 10 CACAHUETES (PEANUTS)
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA (FRUIT SHELL AND RIND)
- 12 APC (CELESTY)
- 13 MOSTAZA (MUSTARD)
- 14 SEMILLAS DE SESAMO (SESAME SEEDS)
- 15 ALICINA (ALICIN)

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

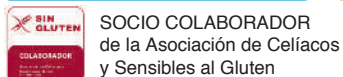
Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
----------------------------------------------------------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

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.
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------



OCTUBRE



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



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



COMEDORES COLECTIVOS

OCTUBRE 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados con tomate y chorizo
Filete de pollo con ensalada de lechuga y maiz
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

7

1

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS	614
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	34

8

5-8

Judías blancas estofadas con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	810
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	36

9

1-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Gelatina

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	27
H.C.	86
LÍPIDOS	17

10

1-8

Patatas a la riojana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	667
PROTEÍNAS	27
H.C.	85
LÍPIDOS	22

11

1-8

Espirales al horno con beicon
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	549
PROTEÍNAS	25
H.C.	83
LÍPIDOS	22

14

1

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Yogur

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

15

1-5-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo con verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	29

16

1-5

Arroz con verduras
Cinta de lomo con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	663
PROTEÍNAS	20
H.C.	85
LÍPIDOS	25

17

1-8

Sopa de picadillo
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	32

18

1-8

Espaguetis a la boloñesa
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	711
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	29

21

1

Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con ensalada
Yogur

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	31

22

1-5

Menestra de verduras
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	883
PROTEÍNAS	41
H.C.	89
LÍPIDOS	35

23

1-5-8

Paella
Pechuga de pavo de champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	742
PROTEÍNAS	23
H.C.	78
LÍPIDOS	36

24

1

Sopa de cocido
Cocido Madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

25

1-8

Fideua de pollo y verduras
Filete ruso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	890
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	42

28

1-8

Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo con champiñones
Yogur

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	33
H.C.	65
LÍPIDOS	27

29

1-5

Crema de calabacín
Lomo de sajonia con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	47

30

5-8

Coditos gratinados
Pollo en pepitoria
Natillas

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	31
H.C.	81
LÍPIDOS	18

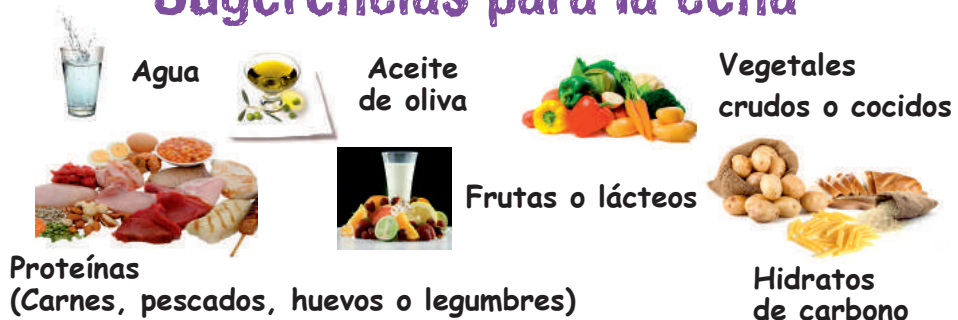
31

1

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 SOJA Y DERIVADOS SOY AND SOYBEAN
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 NUEVES NUTS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CONTIENE GLUTEN
- 10 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 11 HUEVO
- 12 NUEVES NUTS
- 13 SOJA Y DERIVADOS SOY AND SOYBEAN
- 14 CONTIENE GLUTEN

MENÚ SIN HUEVO Y 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

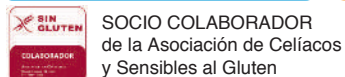
Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
----------------------------------------------------------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

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.
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------



OCTUBRE



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



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



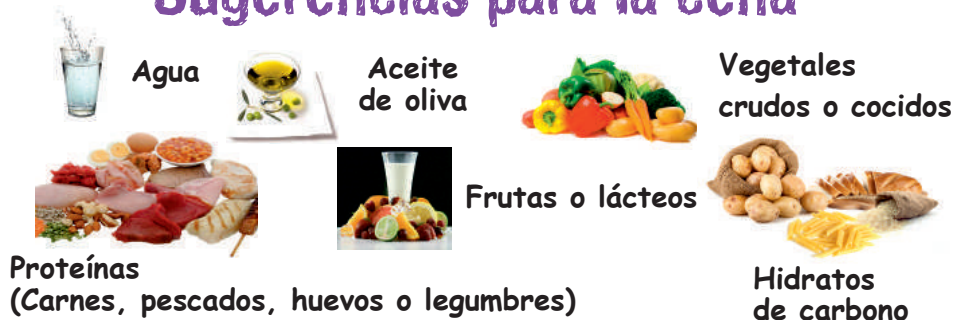
GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS
OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Lentejas a la hortelana Escalope de pollo con patatas bastón Yogur de soja</p> <p>1</p>	<p>Arroz en salsa de tomate casero Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>2</p>	<p>Crema de verduras frescas Tortilla de atún con croquetas de jamón Fruta de temporada</p> <p>3</p>	<p>Sopa de cocido Cocido Madrileño completo Fruta de temporada</p> <p>4</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Merluza Orly con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p> <p>7</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Chuleta de sajonia en salsa con verduras Yogur de soja</p> <p>8</p>	<p>Judías blancas estofadas con chorizo Tortilla Española con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>9</p>	<p>Arroz tres delicias Ragout de pollo a la provenzal Gelatina</p> <p>10</p>	<p>Patatas a la riojana Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>11</p>
<p>Espirales al horno con beicon Merluza a la bilbaina Fruta de temporada</p> <p>14</p>	<p>Garbanzos con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Yogur de soja</p> <p>15</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa Jamoncitos de pollo con verduritas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>16</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla con salteado de verduras Fruta de temporada</p> <p>17</p>	<p>Sopa de picadillo Filete ruso con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>18</p>
<p>Espaguetis a la boloñesa Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>21</p>	<p>Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate Yogur de soja</p> <p>22</p>	<p>Menestra de verduras Albóndigas en salsa Española Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>23</p>	<p>Paella mixta Pechuga de pavo de champiñones Fruta de temporada</p> <p>24</p>	<p>Sopa de cocido Cocido Madrileño completo Fruta de temporada</p> <p>25</p>
<p>Fideua de pollo y verduras Tortilla con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>28</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Varitas de merluza con champiñones Yogur de soja</p> <p>29</p>	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>30</p>	<p>Coditos con atún Pollo en pepitoria Gelatina</p> <p>31</p>	

- 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



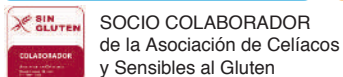
Si Hemos comido..	Podemos cenar..
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



OCTUBRE



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