

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ENERO 2025

		<p>Coditos con beicon Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 690 PROTEÍNAS 43 H.C. 81 LÍPIDOS 20</p> <p>8</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 633 PROTEÍNAS 31 H.C. 46 LÍPIDOS 33</p> <p>9</p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de calabacín Chuleta de sajonia con salteado de verduras Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 48 H.C. 39 LÍPIDOS 28</p> <p>10</p> <p>8</p>
<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 707 PROTEÍNAS 30 H.C. 72 LÍPIDOS 30</p> <p>13</p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p>CALORÍAS 852 PROTEÍNAS 38 H.C. 87 LÍPIDOS 37</p> <p>14</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 592 PROTEÍNAS 20 H.C. 76 LÍPIDOS 21</p> <p>15</p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p>CALORÍAS 633 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 23</p> <p>16</p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 746 PROTEÍNAS 32 H.C. 89 LÍPIDOS 28</p> <p>17</p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 761 PROTEÍNAS 29 H.C. 92 LÍPIDOS 29</p> <p>20</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p>CALORÍAS 632 PROTEÍNAS 31 H.C. 50 LÍPIDOS 31</p> <p>21</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 640 PROTEÍNAS 15 H.C. 97 LÍPIDOS 19</p> <p>22</p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 707 PROTEÍNAS 33 H.C. 75 LÍPIDOS 28</p> <p>23</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 662 PROTEÍNAS 28 H.C. 97 LÍPIDOS 15</p> <p>24</p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 673 PROTEÍNAS 23 H.C. 90 LÍPIDOS 22</p> <p>27</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p>CALORÍAS 643 PROTEÍNAS 28 H.C. 55 LÍPIDOS 33</p> <p>28</p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 685 PROTEÍNAS 30 H.C. 65 LÍPIDOS 32</p> <p>29</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p>CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 32 H.C. 72 LÍPIDOS 33</p> <p>30</p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 702 PROTEÍNAS 33 H.C. 83 LÍPIDOS 25</p> <p>31</p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRESH
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMANSA SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

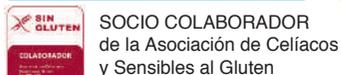
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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



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 2025

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

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>13</p> <p>1-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p>14</p> <p>1-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p>15</p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p>16</p> <p>1</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p>21</p> <p>1-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p>22</p> <p>5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>23</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>1</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p>28</p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>29</p> <p>1-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Lomo a la plancha con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p>30</p> <p>1</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>31</p> <p>1-2-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGG
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRESH
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEED
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

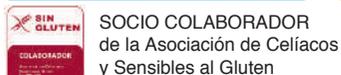
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



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 2025

MENÚ SIN LEGUMBRES

<p>Crema de verduras Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>13</p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p>14</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p>15</p> <p>1-5</p>	<p>Menestra de verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p>16</p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Salteado de verduras Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p>21</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p>22</p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>23</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de ave con fideos Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p>28</p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>29</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p>30</p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>31</p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y LÁCTEOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 NUEVES
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 NUEVES
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 11 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 12 NUEVES
- 13 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 14 NUEVES

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



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 2025

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur de soja</p> <p>1-4-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>1-8</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>1-4-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur de soja</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>4-8</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur de soja</p> <p>8</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 MOSTAZA
- 7 PESCADO
- 8 SEMILLA DE GIRASOL
- 9 ALMENDRAS, AMIGDALAS, MANÍ
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLLUSCOS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE GIRASOL
- 14 ALMENDRAS, AMIGDALAS

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



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 2025

MENÚ SIN HUEVO Y SIN PESCADO

<p>Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p>1-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p>1</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Filete de pollo con ensalada Yogur</p> <p>1-5</p>	<p>Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p>5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>1</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>1-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Lomo a la plancha con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p>1</p>	<p>Fideua de pollo y verduras Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>1</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 4 HUEVOS EGGS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN/HELL
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO SESAME SEED
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

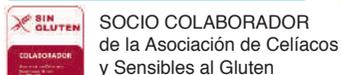
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



ENERO



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