



Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 51
H.C. 106
LÍPIDOS 21

5

1-4-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 503
PROTEÍNAS 21
H.C. 49
LÍPIDOS 24

6

1-5

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 31
H.C. 75
LÍPIDOS 25

7

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

8

1-4-7

Alubias blancas con verduras
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 560
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 20

9

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 632
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 22

12

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 33
H.C. 55
LÍPIDOS 31

13

1-5

Crema de calabacín
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 667
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 37

14

4-5

¡FELIZ SAN ISIDRO!

15

Garbanzos con verduras
Pollo al limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 720
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

16

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 771
PROTEÍNAS 31
H.C. 92
LÍPIDOS 29

19

1-4-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 640
PROTEÍNAS 29
H.C. 66
LÍPIDOS 26

20

1-5

Arroz tres delicias
Bacalao con fritada de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 766
PROTEÍNAS 27
H.C. 92
LÍPIDOS 30

21

1-5-7-8

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Gelatina

CALORÍAS 506
PROTEÍNAS 31
H.C. 64
LÍPIDOS 13

22

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

23

1-4

Paella mixta
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 730
PROTEÍNAS 24
H.C. 79
LÍPIDOS 34

26

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS 792
PROTEÍNAS 49
H.C. 61
LÍPIDOS 36

27

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 30

28

5

Coditos a la carbonara
Tortilla de patatas con ensalada mixta
Fruta de almíbar

CALORÍAS 651
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 22

29

1-4-5

Patatas a la marinera
Filete ruso en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 30
H.C. 70
LÍPIDOS 31

30

1-2-6-7-8

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

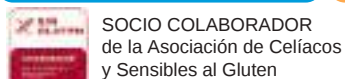
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



COMEDORES COLECTIVOS

MAYO 2025

MENÚ SIN HUEVO

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



Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 51
H.C. 106
LÍPIDOS 21

5

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 503
PROTEÍNAS 21
H.C. 49
LÍPIDOS 24

6

1-5

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 31
H.C. 75
LÍPIDOS 25

7

1-5-8

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

8

Alubias blancas con verduras
Filete de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 560
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 20

9

Espaguetis con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 632
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 22

12

1-7

Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 33
H.C. 55
LÍPIDOS 31

13

1-5

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 667
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 37

14

5

¡FELIZ SAN ISIDRO!

15

Garbanzos con verduras
Pollo al limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 720
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

16

Espirales a la boloñesa
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 771
PROTEÍNAS 31
H.C. 92
LÍPIDOS 29

19

1-8

Judías pintas con arroz
Pechuga de pavo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 640
PROTEÍNAS 29
H.C. 66
LÍPIDOS 26

20

1-5

Arroz tres delicias
Bacalao con fritada de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 766
PROTEÍNAS 27
H.C. 92
LÍPIDOS 30

21

1-5-7-8

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Gelatina

CALORÍAS 506
PROTEÍNAS 31
H.C. 64
LÍPIDOS 13

22

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

23

1

Paella mixta
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 730
PROTEÍNAS 24
H.C. 79
LÍPIDOS 34

26

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS 792
PROTEÍNAS 49
H.C. 61
LÍPIDOS 36

27

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 30

28

5

Coditos a la carbonara
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de almíbar

CALORÍAS 651
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 22

29

1-5

Patatas a la marinera
Filete ruso en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 30
H.C. 70
LÍPIDOS 31

30

1-2-6-7-8



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

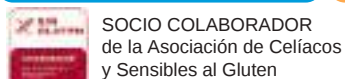
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MAYO



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

MENÚ SIN LEGUMBRES



Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 51
H.C. 106
LÍPIDOS 21

5

1-4-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 503
PROTEÍNAS 21
H.C. 49
LÍPIDOS 24

6

1-5

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 31
H.C. 75
LÍPIDOS 25

7

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

8

1-4-7

Arroz tres delicias
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 560
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 20

9

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 632
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 22

12

1-4-7

Arroz con tomate
Cinta de lomo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 33
H.C. 55
LÍPIDOS 31

13

1-5

Crema de calabacín
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 667
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 37

14

4-5

¡FELIZ SAN ISIDRO!

15

Menestra de verduras
Pollo al limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 720
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

16

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 771
PROTEÍNAS 31
H.C. 92
LÍPIDOS 29

19

1-4-8

Menestra de verduras
Tortilla de pavo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 640
PROTEÍNAS 29
H.C. 66
LÍPIDOS 26

20

1-5

Arroz tres delicias
Bacalao con fritada de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 766
PROTEÍNAS 27
H.C. 92
LÍPIDOS 30

21

1-5-7-8

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Gelatina

CALORÍAS 506
PROTEÍNAS 31
H.C. 64
LÍPIDOS 13

22

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

23

1-4

Paella mixta
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 730
PROTEÍNAS 24
H.C. 79
LÍPIDOS 34

26

1-2-6-7-8

Champiñones rehogados
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS 792
PROTEÍNAS 49
H.C. 61
LÍPIDOS 36

27

1-5-7

Crema de verduras frescas
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 30

28

5

Coditos a la carbonara
Tortilla de patatas con ensalada mixta
Fruta de almíbar

CALORÍAS 651
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 22

29

1-4-5

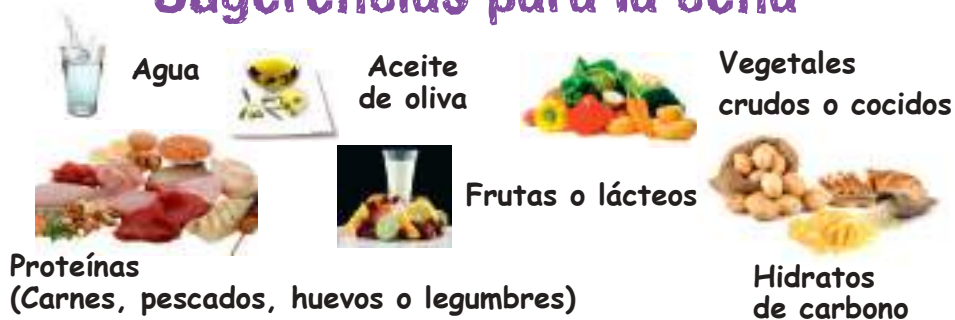
Patatas a la marinera
Filete ruso en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 30
H.C. 70
LÍPIDOS 31

30

1-2-6-7-8

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



MAYO



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

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 51
H.C. 106
LÍPIDOS 21

5

1-4-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur de soja

CALORÍAS 503
PROTEÍNAS 21
H.C. 49
LÍPIDOS 24

6

1-8

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 31
H.C. 75
LÍPIDOS 25

7

1-4-8

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

8

1-4-7

Alubias blancas con verduras
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 560
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 20

9

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 632
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 22

12

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con patatas cuadro
Yogur de soja

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 33
H.C. 55
LÍPIDOS 31

13

1-8

Crema de calabacín
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 667
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 37

14

4-8

¡FELIZ SAN ISIDRO!

15

Garbanzos con verduras
Pollo al limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 720
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

16

1-4-7

Espirales a la boloñesa
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 771
PROTEÍNAS 31
H.C. 92
LÍPIDOS 29

19

1-4-8

Judías pintas con arroz
Tortilla de pavo con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS 640
PROTEÍNAS 29
H.C. 66
LÍPIDOS 26

20

1-8

Arroz tres delicias
Bacalao con fritada de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 766
PROTEÍNAS 27
H.C. 92
LÍPIDOS 30

21

1-7-8

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Gelatina

CALORÍAS 506
PROTEÍNAS 31
H.C. 64
LÍPIDOS 13

22

1

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

23

1-4

Paella mixta
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 730
PROTEÍNAS 24
H.C. 79
LÍPIDOS 34

26

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras
Yogur de soja

CALORÍAS 792
PROTEÍNAS 49
H.C. 61
LÍPIDOS 36

27

1-7-8

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 30

28

8

Coditos al horno
Tortilla de patatas con ensalada mixta
Fruta de almíbar

CALORÍAS 651
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 22

29

1-4

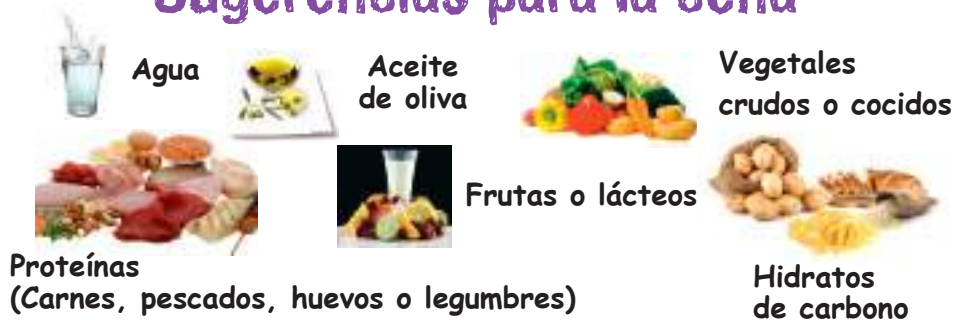
Patatas a la marinera
Filete ruso en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 30
H.C. 70
LÍPIDOS 31

30

1-2-6-7-8

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



MAYO



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

MENÚ SIN HUEVO Y SIN PESCADO



Macarrones gratinados
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 51
H.C. 106
LÍPIDOS 21

5

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 503
PROTEÍNAS 21
H.C. 49
LÍPIDOS 24

6

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 31
H.C. 75
LÍPIDOS 25

7

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

8

Alubias blancas con verduras
Filete de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 560
PROTEÍNAS 23
H.C. 62
LÍPIDOS 20

9

Espaguetis con tomate y beicon
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 632
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 22

12

Lentejas a la hortelana
Cinta de lomo con patatas cuadro
Yogur

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 33
H.C. 55
LÍPIDOS 31

13

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 667
PROTEÍNAS 27
H.C. 53
LÍPIDOS 37

14

¡FELIZ SAN ISIDRO!

15

Garbanzos con verduras
Pollo al limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 720
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

16

Espirales a la boloñesa
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 771
PROTEÍNAS 31
H.C. 92
LÍPIDOS 29

19

Judías pintas con arroz
Pechuga de pavo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 640
PROTEÍNAS 29
H.C. 66
LÍPIDOS 26

20

Arroz tres delicias
Filete ruso con fritada de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 766
PROTEÍNAS 27
H.C. 92
LÍPIDOS 30

21

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Gelatina

CALORÍAS 506
PROTEÍNAS 31
H.C. 64
LÍPIDOS 13

22

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

23

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 730
PROTEÍNAS 24
H.C. 79
LÍPIDOS 34

26

Lentejas estofadas con chorizo
Filete de pavo con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS 792
PROTEÍNAS 49
H.C. 61
LÍPIDOS 36

27

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 30

28

Coditos a la carbonara
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de almíbar

CALORÍAS 651
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 22

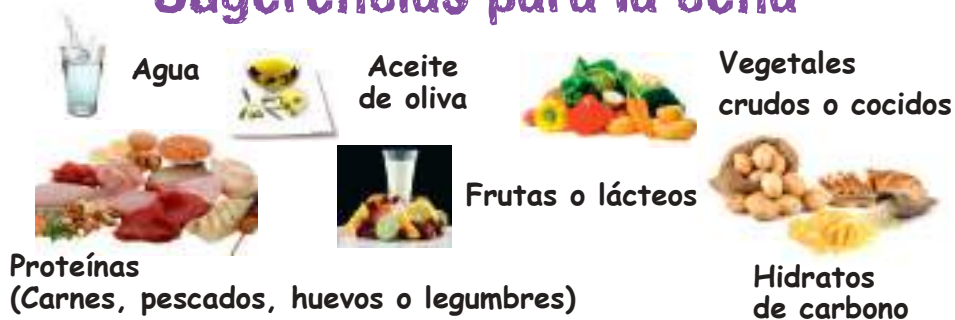
29

Patatas guisadas
Filete ruso en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 30
H.C. 70
LÍPIDOS 31

30

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



MAYO



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