GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

SEPTIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 785 · PROTEÍNAS 32 · H.C. 84 · LÍPIDOS 34 **1-4**	**9** Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur CALORÍAS 633 · PROTEÍNAS 31 · H.C. 46 · LÍPIDOS 33 **1-4-5**	**10** Arroz con tomate Ventresca de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y leche CALORÍAS 607 · PROTEÍNAS 18 · H.C. 87 · LÍPIDOS 19 **1-4-5-7**	**11** Crema de verduras frescas Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada CALORÍAS 580 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 73 · LÍPIDOS 19 **1**	**12** Fideua mixta Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada CALORÍAS 729 · PROTEÍNAS 32 · H.C. 94 · LÍPIDOS 23 **1-2-4-6-7-8**
15 Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada CALORÍAS 875 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 112 · LÍPIDOS 32 **8**	**16** Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur CALORÍAS 683 · PROTEÍNAS 34 · H.C. 56 · LÍPIDOS 35 **1-4-5-8**	**17** Lentejas a la hortelana Tortilla de atún con salteado de verduras Fruta de temporada y leche CALORÍAS 669 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 61 · LÍPIDOS 30 **1-4-5-7**	**18** Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina CALORÍAS 656 · PROTEÍNAS 31 · H.C. 88 · LÍPIDOS 19 **1-4**	**19** Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 638 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 73 · LÍPIDOS 23 **1-4-7**
22 Espagutis a la carbonara Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 740 · PROTEÍNAS 28 · H.C. 82 · LÍPIDOS 31 **1-4-5-8**	**23** Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur CALORÍAS 589 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 54 · LÍPIDOS 29 **1-5**	**24** Sopa de ave con fideos Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche CALORÍAS 657 · PROTEÍNAS 19 · H.C. 82 · LÍPIDOS 27 **1-4-5**	**25** Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas gajo Fruta de temporada CALORÍAS 587 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 63 · LÍPIDOS 24 **1-3-8**	**26** Paella de verduras Bacalao con pisto Fruta de temporada CALORÍAS 618 · PROTEÍNAS 26 · H.C. 83 · LÍPIDOS 18 **1-4-7-8**
29 Espirales boloñesa Cinta de lomo con enslada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 785 · PROTEÍNAS 32 · H.C. 82 · LÍPIDOS 34 **1-4-8**	**30** Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Yogur CALORÍAS 747 · PROTEÍNAS 52 · H.C. 67 · LÍPIDOS 28 **1-4-5-7**			

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena

Agua

Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos

Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

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

SEPTIEMBRE

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS Y LÁTEX

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