

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4-5

Lentejas a la burgalesa
Flamenquines a la cordobesa
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-2-3-4-5-6-7-8

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

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

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

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

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Cordon blue con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

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

Judías pintas con verduras
Bacalao con tomate
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5-7

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos con atún
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

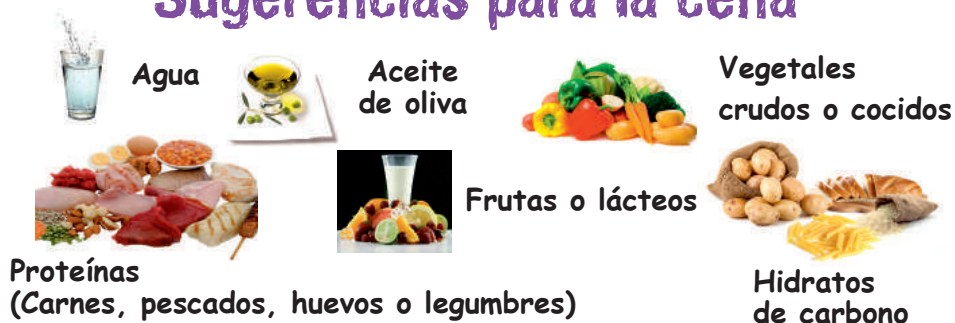
CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

31

1-4

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS Y PESCADO
3. HUEVO
4. SOJA
5. LÁCTEOS
6. MOLUSCOS
7. PESCADO
8. SOJA
9. ALMENDRAS
10. CARACAS
11. HUEVO
12. MOLUSCOS
13. SOJA
14. MOLUSCOS

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



OCTUBRE

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2025

Macarrones gratinados
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4

Lentejas a la burgalesa
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-8

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-7-8

Arroz tres delicias
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito
con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

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

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

8

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-8

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Pavo al horno con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

1-4-2-6-7

Judías pintas con verduras
Bacalao con tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-7-8

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

8

Coditos con atún
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

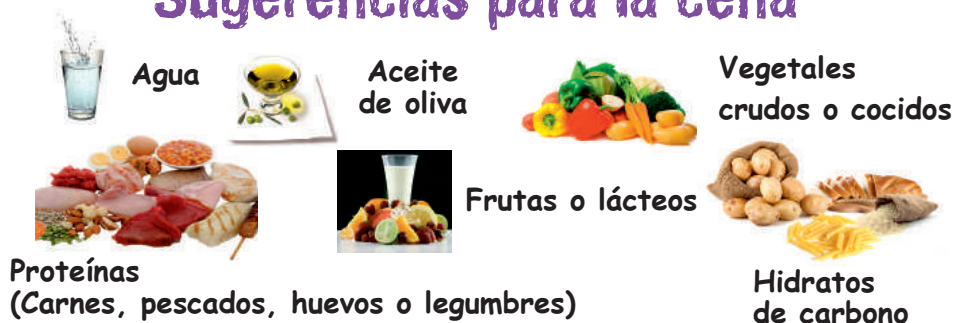
31

1-4

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



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



OCTUBRE

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