

Lunes

Martes

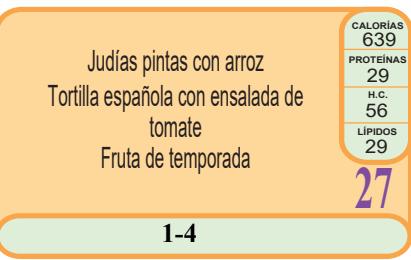
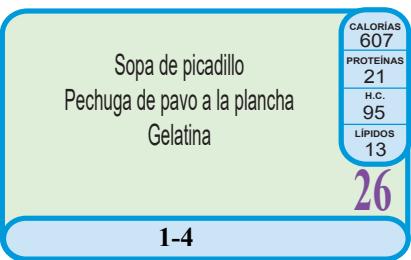
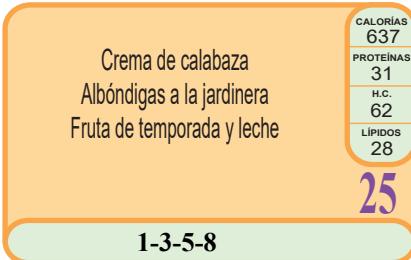
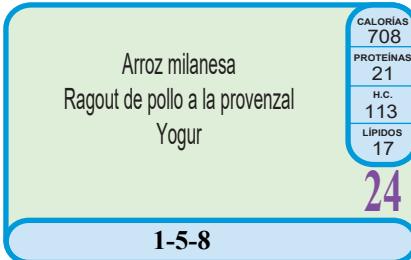
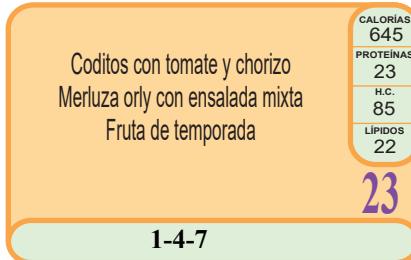
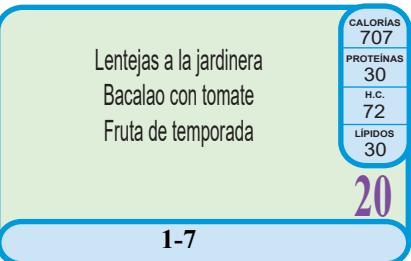
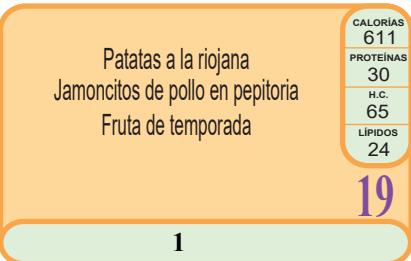
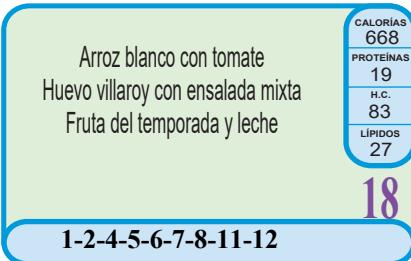
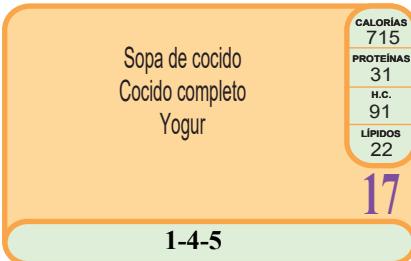
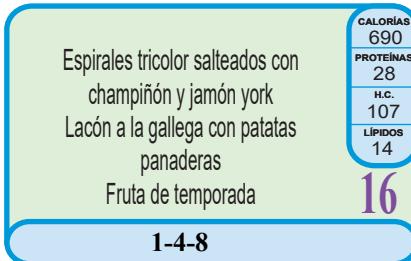
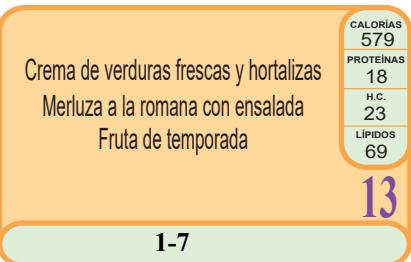
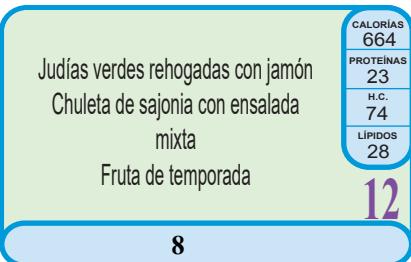
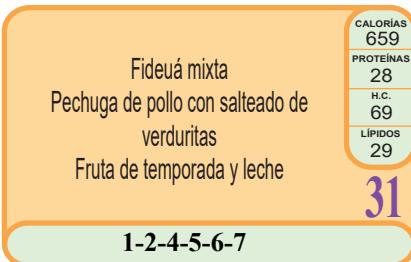
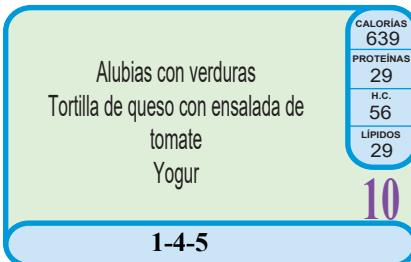
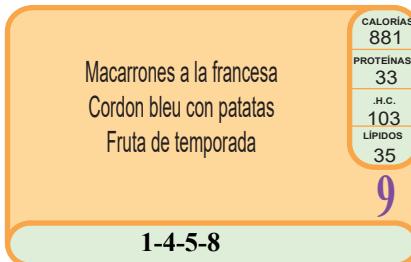
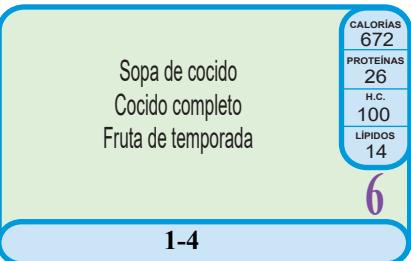
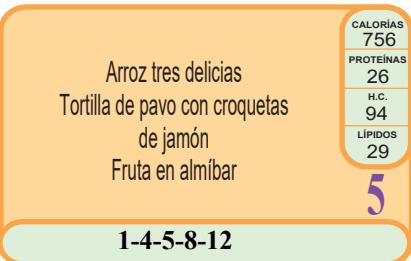
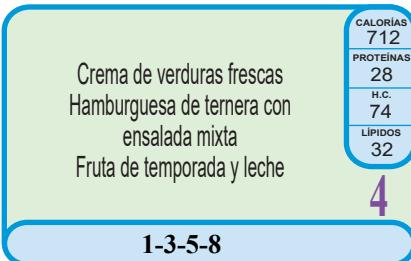
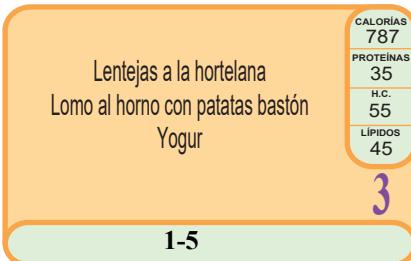
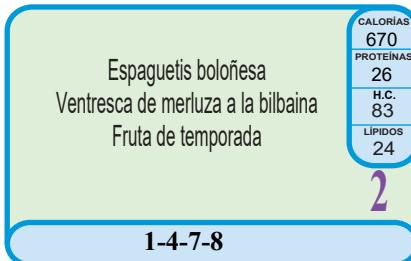
Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LACTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 11 API CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRÍUMACES ALTRIMACES

Sugerencias para la cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



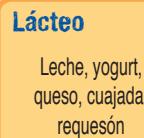
Hidratos de carbono



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, yogur, queso, cuajada, requesón



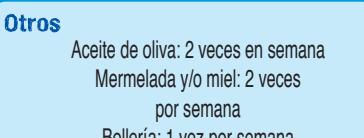
Cereal

Pan, cereales y galletas



Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria



Otros

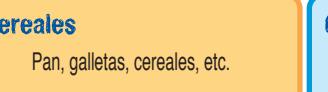
Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

Sugerencias para merendar



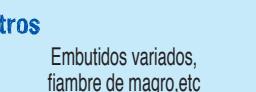
Lacteo y/o fruta

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 Celiacos
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



FEBRERO



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

SIN CERDO

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

2

1-4-7-8

CALORIAS	670
PROTEINAS	26
H.C.	83
LIPIDOS	24

Lentejas a la hortelana
Pavo al horno con patatas bastón
Yogur

3

1-5

CALORIAS	787
PROTEINAS	35
H.C.	55
LIPIDOS	45

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

4

1-3-5-8

CALORIAS	712
PROTEINAS	28
H.C.	74
LIPIDOS	32

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con ensalada
Fruta en almíbar

5

1-4

CALORIAS	756
PROTEINAS	26
H.C.	94
LIPIDOS	29

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

6

1-4

CALORIAS	672
PROTEINAS	26
H.C.	100
LIPIDOS	14

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

9

1-4-5-8

CALORIAS	881
PROTEINAS	33
H.C.	103
LIPIDOS	35

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

10

1-4-5

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

31

1-2-4-5-6-7

CALORIAS	659
PROTEINAS	28
H.C.	69
LIPIDOS	29

Judías verdes rehogadas
Chuleta de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

12

8

CALORIAS	664
PROTEINAS	23
H.C.	74
LIPIDOS	28

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

13

1-7

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	23
LIPIDOS	69

Espirales tricolor salteados con champiñones
Pechuga de pavo con patatas panaderas
Fruta de temporada

16

1-4-8

CALORIAS	690
PROTEINAS	28
H.C.	107
LIPIDOS	14

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

17

1-4-5

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

Arroz blanco con tomate
Huevo villaroy con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

18

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

CALORIAS	668
PROTEINAS	19
H.C.	83
LIPIDOS	27

Patatas guisadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

19

1

CALORIAS	611
PROTEINAS	30
H.C.	65
LIPIDOS	24

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

20

1-7

CALORIAS	707
PROTEINAS	30
H.C.	72
LIPIDOS	30

Coditos al horno
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

23

1-4-7

CALORIAS	645
PROTEINAS	23
H.C.	85
LIPIDOS	22

Arroz milanesa
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

24

1-5-8

CALORIAS	708
PROTEINAS	21
H.C.	113
LIPIDOS	17

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

25

1-3-5-8

CALORIAS	637
PROTEINAS	31
H.C.	62
LIPIDOS	28

Sopa de ave
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

26

1-4

CALORIAS	607
PROTEINAS	21
H.C.	95
LIPIDOS	13

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

27

1-4

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

- 1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LACTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCA FRUIT
11 API CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
14 ALTRÍUMACES ALTRÍUMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	Embutidos variados, fiambre de magro,etc



SOCIO COLABORADOR
de la Asociación de Celiacos
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



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Espaguetis boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada</p> <p>2</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Lomo al horno con patatas bastón Yogur de soja</p> <p>3</p> <p>1-8</p>	<p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>4</p> <p>1-3-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta en almíbar</p> <p>5</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>6</p> <p>1-4</p>
<p>Macarrones a la francesa Pavo al horno con patatas Fruta de temporada</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla con ensalada de tomate Yogur de soja</p> <p>10</p> <p>1-4-8</p>	<p>Fideuá mixta Pechuga de pollo con salteado de verduritas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>31</p> <p>1-2-4-6-7-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>8</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>13</p> <p>1-7</p>
<p>Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york Locón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>16</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja</p> <p>17</p> <p>1-4-8</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla con ensalada mixta Fruta del temporad y leche de soja</p> <p>18</p> <p>4-8</p>	<p>Patatas a la riojana Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>19</p> <p>1</p>	<p>Lentejas a la jardinera Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>1-7</p>
<p>Coditos con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>23</p> <p>1-4-7</p>	<p>Arroz milanesa Ragout de pollo a la provenzal Yogur de soja</p> <p>24</p> <p>1-8</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>25</p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de picadillo Pechuga de pavo a la plancha Gelatina</p> <p>26</p> <p>1-4</p>	<p>Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-4</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LACTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 11 API CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRÍMACES ALTRIMACES

Sugerencias para la cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



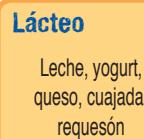
Hidratos de carbono



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



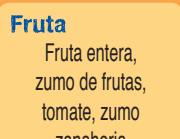
Lácteo

Leche, yogur, queso, cuajada, requesón



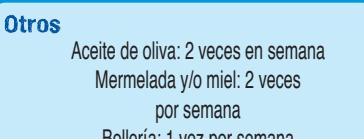
Cereal

Pan, cereales y galletas



Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria



Otros

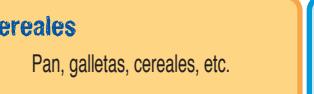
Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

Sugerencias para merendar



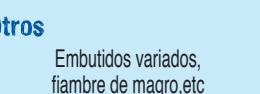
Lacteo y/o fruta

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 Celiacos
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



FEBRERO



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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