

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

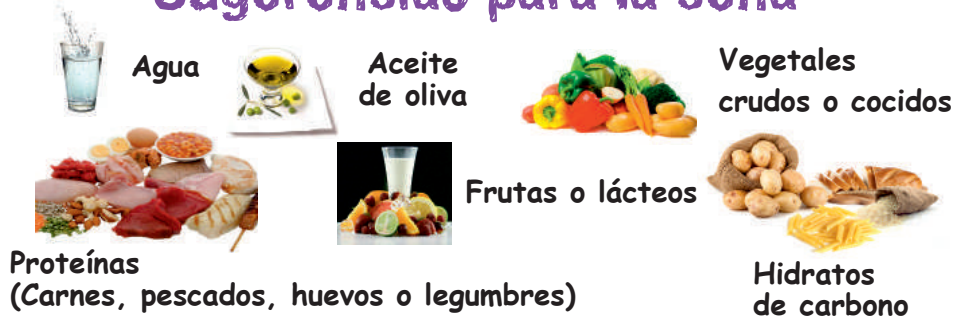


MARZO 2026

<p>Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25</p> <p>2</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33</p> <p>3</p>	<p>Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36</p> <p>4</p>	<p>Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32</p> <p>5</p>	<p>Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20</p> <p>6</p>
<p>Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21</p> <p>9</p>	<p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19</p> <p>10</p>	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25</p> <p>31</p>	<p>Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar</p> <p>CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>12</p>	<p>Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40</p> <p>13</p>
<p>Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34</p> <p>16</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29</p> <p>17</p>	<p>Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35</p> <p>18</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14</p> <p>19</p>	<p>Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11</p> <p>20</p>
<p>Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24</p> <p>23</p>	<p>Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur</p> <p>CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31</p> <p>24</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28</p> <p>25</p>	<p>Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina</p> <p>CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30</p> <p>26</p>	<p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> <p>27</p>

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

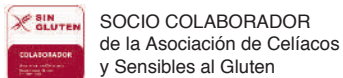
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



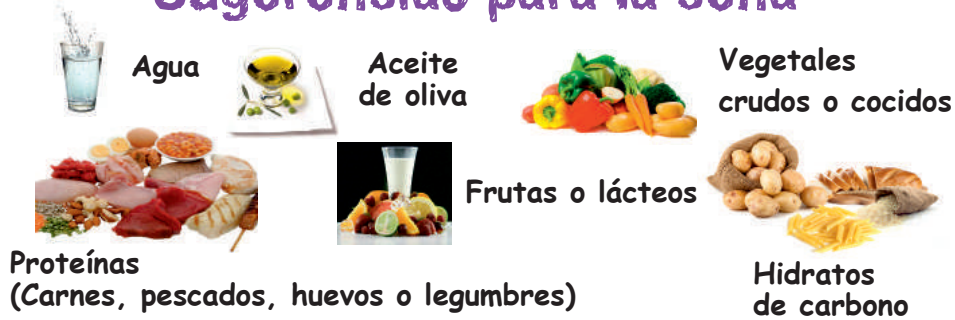
MARZO 2026

SIN CERDO

<p>Arroz hortelano Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25</p> <p>2</p>	<p>Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33</p> <p>3</p>	<p>Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36</p> <p>4</p>	<p>Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32</p> <p>5</p>	<p>Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20</p> <p>6</p>
<p>Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21</p> <p>9</p>	<p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19</p> <p>10</p>	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25</p> <p>31</p>	<p>Potaje de vigilia Filete de pavo con patatas panaderas Fruta en almíbar</p> <p>CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>12</p>	<p>Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40</p> <p>13</p>
<p>Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34</p> <p>16</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29</p> <p>17</p>	<p>Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35</p> <p>18</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo sin chorizo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14</p> <p>19</p>	<p>Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11</p> <p>20</p>
<p>Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24</p> <p>23</p>	<p>Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur</p> <p>CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31</p> <p>24</p>	<p>Alubias estofadas Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28</p> <p>25</p>	<p>Patatas guisadas Tortilla de queso con ensalada Gelatina</p> <p>CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30</p> <p>26</p>	<p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> <p>27</p>

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

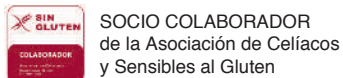
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO 2026

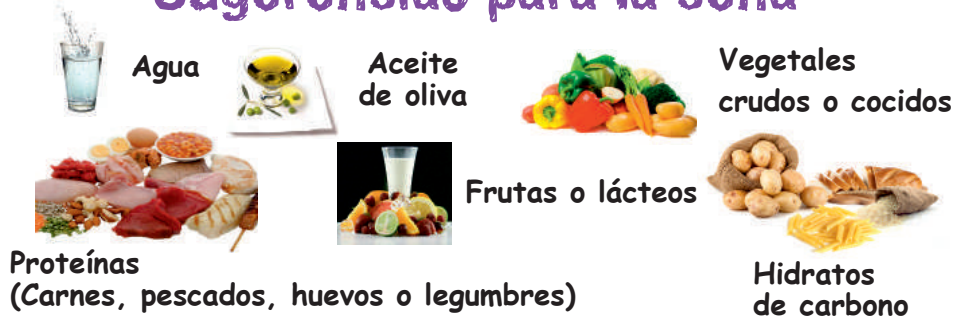
MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25</p> <p>2</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33</p> <p>3</p>	<p>Macarrones al horno Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36</p> <p>4</p>	<p>Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32</p> <p>5</p>	<p>Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20</p> <p>6</p>
<p>Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21</p> <p>9</p>	<p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19</p> <p>10</p>	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25</p> <p>31</p>	<p>Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar</p> <p>CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>12</p>	<p>Fideua mixta Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40</p> <p>13</p>
<p>Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34</p> <p>16</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29</p> <p>17</p>	<p>Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35</p> <p>18</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14</p> <p>19</p>	<p>Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11</p> <p>20</p>
<p>Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24</p> <p>23</p>	<p>Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31</p> <p>24</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28</p> <p>25</p>	<p>Patatas a la riojana Tortilla con ensalada Gelatina</p> <p>CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30</p> <p>26</p>	<p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> <p>27</p>

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

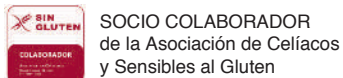
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MARZO



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