

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



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

SIN CERDO

<p>Espaguetis boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 670 PROTEÍNAS 26 H.C. 83 LÍPIDOS 24</p> <p>2</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Pavo al horno con patatas bastón Yogur</p> <p>CALORÍAS 787 PROTEÍNAS 35 H.C. 55 LÍPIDOS 45</p> <p>3</p> <p>1-5</p>	<p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 712 PROTEÍNAS 28 H.C. 74 LÍPIDOS 32</p> <p>4</p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de pavo con ensalada Fruta en almibar</p> <p>CALORÍAS 756 PROTEÍNAS 26 H.C. 94 LÍPIDOS 29</p> <p>5</p> <p>1-4</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14</p> <p>6</p> <p>1-4</p>
<p>Macarrones a la francesa Cordon bleu con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 881 PROTEÍNAS 33 H.C. 103 LÍPIDOS 35</p> <p>9</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur</p> <p>CALORÍAS 639 PROTEÍNAS 29 H.C. 56 LÍPIDOS 29</p> <p>10</p> <p>1-4-5</p>	<p>Fideuá mixta Pechuga de pollo con salteado de verduritas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 659 PROTEÍNAS 28 H.C. 69 LÍPIDOS 29</p> <p>11</p> <p>1-2-4-5-6-7</p>	<p>Judías verdes rehogadas Chuleta de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 23 H.C. 74 LÍPIDOS 28</p> <p>12</p> <p>8</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 579 PROTEÍNAS 18 H.C. 23 LÍPIDOS 69</p> <p>13</p> <p>1-7</p>
<p>Espirales tricolor salteados con champiñones Pechuga de pavo con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 690 PROTEÍNAS 28 H.C. 107 LÍPIDOS 14</p> <p>16</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur</p> <p>CALORÍAS 715 PROTEÍNAS 31 H.C. 91 LÍPIDOS 22</p> <p>17</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz blanco con tomate Huevo villaroy con ensalada mixta Fruta del temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 668 PROTEÍNAS 19 H.C. 83 LÍPIDOS 27</p> <p>18</p> <p>1-2-4-5-6-7-8-11-12</p>	<p>Patatas guisadas Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 611 PROTEÍNAS 30 H.C. 65 LÍPIDOS 24</p> <p>19</p> <p>1</p>	<p>Lentejas a la jardinera Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 707 PROTEÍNAS 30 H.C. 72 LÍPIDOS 30</p> <p>20</p> <p>1-7</p>
<p>Coditos al horno Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 645 PROTEÍNAS 23 H.C. 85 LÍPIDOS 22</p> <p>23</p> <p>1-4-7</p>	<p>Arroz milanese Ragout de pollo a la provenzal Yogur</p> <p>CALORÍAS 708 PROTEÍNAS 21 H.C. 113 LÍPIDOS 17</p> <p>24</p> <p>1-5-8</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 637 PROTEÍNAS 31 H.C. 62 LÍPIDOS 28</p> <p>25</p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Sopa de ave Pechuga de pavo a la plancha Gelatina</p> <p>CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 21 H.C. 95 LÍPIDOS 13</p> <p>26</p> <p>1-4</p>	<p>Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 639 PROTEÍNAS 29 H.C. 56 LÍPIDOS 29</p> <p>27</p> <p>1-4</p>



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



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

<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</p> <p>3</p> <p>1-5</p>	<p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche</p> <p>4</p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de pavo con croquetas de jamón Fruta en almibar</p> <p>5</p> <p>1-4-5-8-12</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>6</p> <p>1-4</p>
<p>Macarrones a la francesa Cordon bleu con patatas Fruta de temporada</p> <p>9</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur</p> <p>10</p> <p>1-4-5</p>	<p>Fideuá mixta Pechuga de pollo con salteado de verduritas Fruta de temporada y leche</p> <p>11</p> <p>1-2-4-5-6-7</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>12</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 Lacón 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</p> <p>17</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz blanco con tomate Huevo villarroy con ensalada mixta Fruta del temporada y leche</p> <p>18</p> <p>1-2-4-5-6-7-8-11-12</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 milanese Ragout de pollo a la provenzal Yogur</p> <p>24</p> <p>1-5-8</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche</p> <p>25</p> <p>1-3-5-8</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>

