

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Ž ~ +!
2026

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 604
PROTEÍNAS 23
H.C. 83
LÍPIDOS 18

4

1-8

S) d'aze asado
Cebolla frita
de A & @ * asado
Yogur natural
Údaj

CALORÍAS 633
PROTEÍNAS 31
H.C. 63
LÍPIDOS 26

5

1-5-7

Crema de A
Údaj
Fruta de temporada
Údaj

CALORÍAS 527
PROTEÍNAS 20
H.C. 83
LÍPIDOS 9

6

1

Ó) asado
V) d'aze
Údaj

CALORÍAS 636
PROTEÍNAS 19
H.C. 92
LÍPIDOS 19

7

1-4-5-8-12

Údaj
Cebolla frita
Údaj

CALORÍAS 591
PROTEÍNAS 25
H.C. 70
LÍPIDOS 22

8

1-2-6-7-8

Ó) asado
Údaj

CALORÍAS 592
PROTEÍNAS 26
H.C. 83
LÍPIDOS 16

11

1-4-7-8-12

R) d'aze
V) d'aze
Údaj

CALORÍAS 598
PROTEÍNAS 27
H.C. 47
LÍPIDOS 30

12

1-4-5

Paella de A
Údaj

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 24
H.C. 81
LÍPIDOS 21

13

1-8

Údaj
Údaj

CALORÍAS 849
PROTEÍNAS 38
H.C. 119
LÍPIDOS 21

14

1-4

8-5 'G5B'
-G8FC

15

S) d'aze con verduras
Údaj

CALORÍAS 612
PROTEÍNAS 31
H.C. 67
LÍPIDOS 21

18

1

T) d'aze
Údaj

CALORÍAS 536
PROTEÍNAS 24
H.C. 70
LÍPIDOS 16

19

1-4-5-7-8-12

Ó) asado
Údaj

CALORÍAS 579
PROTEÍNAS 26
H.C. 71
LÍPIDOS 17

20

1

CE) : A
Údaj

CALORÍAS 613
PROTEÍNAS 19
H.C. 81
LÍPIDOS 22

21

1-5-8

R) d'aze
Údaj

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 21
H.C. 47
LÍPIDOS 28

22

1

CE) : A
Údaj

CALORÍAS 761
PROTEÍNAS 43
H.C. 82
LÍPIDOS 27

25

1-7

Údaj
Údaj

CALORÍAS 566
PROTEÍNAS 22
H.C. 51
LÍPIDOS 29

26

1-5

Ó) asado
Údaj

CALORÍAS 586
PROTEÍNAS 20
H.C. 81
LÍPIDOS 18

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS 552
PROTEÍNAS 21
H.C. 76
LÍPIDOS 15

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

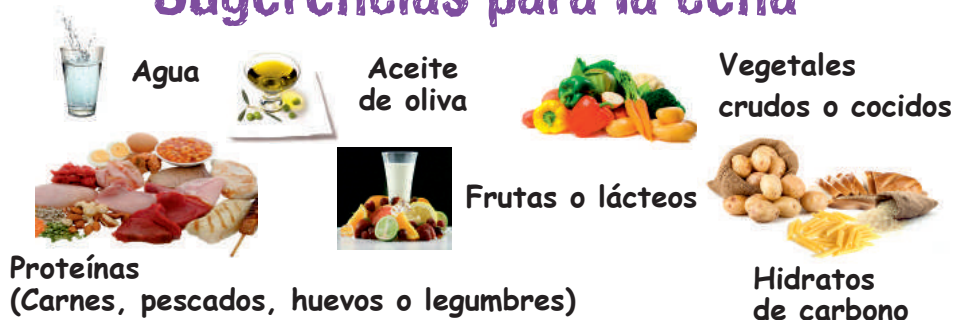
CALORÍAS 524
PROTEÍNAS 25
H.C. 65
LÍPIDOS 14

29

1

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALCOHOL
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 FRUTOS SECAES
- 10 CUSTARDO
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

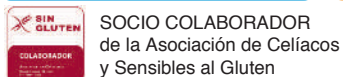
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ 16 DE MAYO



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Ž ~ +!
2026

MENÚ SIN CERDO

DIÁ FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1

Són de las verduras
Cremas de verduras
de A & @ * con A que se
Yogur natural
Úa de A *

5

1-5-7

Crema de A a a A * & a
Ú [] de A a A a a a : [A * a a a A]
A a a a [A a a a]
Fruta a A * [] de A
Úa

6

1

Ó [] a a A a * [] de A * a a a a a [] de A
V [] de A a a a A a a a [] A) * a a a a A
A a a * a A a a
A a a a a a [] de A
Úa de A *

7

1-4-5-8-12

Úa a a a a a a a a a a a
C a a a a a a a a a [] [] A) A a a a
] de A a a a a [] A) * a a a a a A [a a
Úa a a a a a [] de A
Úa

8

1-2-6-7-8

Ó [] a a A a * [] de A * a a a a a []
Ó a a a a a [] A) * a a a a a A & @ * a A A
{ a a
Úa a a a a [] de A
Úa

11

1-4-7-8-12

R a a a a a a a a a a a
V [] de A a a a a a [] A) * a a a a a
{ a a a a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

12

1-4-5

Paella a A a a a a
Filete de pollo & [] A a a a a] de A a a
Úa a a a a [] de A
Úa

13

1-8

Ú [] a a A a a a
Ó [] a a a [] [] A a a a a : [A a a a a] a a
y] a a a a D
Úa a a a a [] de A
Úa

14

1-4

**8-5 'G5B'
-G8FC**

15

Són de las verduras
Úa a a a a a a a a a a a
A) * a a a a a A & @ * a A a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

18

1

T a a a a [] A a a a a a a a a a a
X A) a a a a a a a a a a a [] A) * a a a a a
A a a a a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

19

1-4-5-7-8-12

Ó [] a a A a a a a a
Ó a a a a : [A] A a a a a a a a a a [A a A
] a a
Úa a a a a [] de A
Úa

20

1

C E [] : A a a a a a a
V [] de A a a a a a a a a a a [] A) * a a a a a
Úa a a a a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

21

1-5-8

R a a a a a a a a a a a
R a a [] a a a a [] [] A) A a a a a [] A
] a a a a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

22

1

C E [] : A a a a a a a a a a a
T A [] : a a A a a a a a a a a a a [] A) * a a a a a
{ a a
Úa a a a a [] de A
Úa

25

1-7

Úa a a a a a a a a a a a
Úa [] a a a a [] [] A a a a a [] A) * a a a a a
A) * a a a a a A & @ * a A a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

26

1-5

Ó [] a a A a a a a a
T [] de A a a a a a a a a a a [] A) * a a a a a
Úa a a a a [] de A
Úa

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterranea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

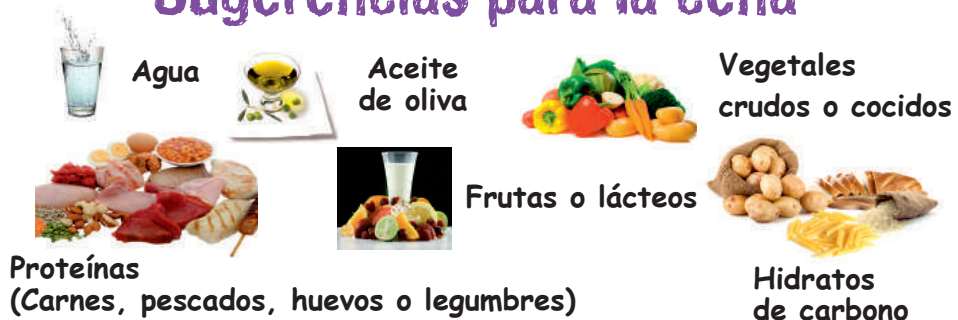
Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS Y ALIMENTOS DERIVADOS DE HUEVO
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 LEGUMES PLANTS
- 10 PATATA CASABA CASSAVA
- 11 CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMEN DE GIRASOL SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

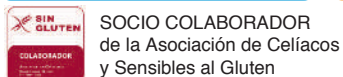
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ 16 DE MAYO



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Ž ~ +!
2026

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

DIÁ FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Són de las verduras
de las frutas
Yogur de soja
Údaj de la soja

5

1-7-8

Crema de verduras
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

6

1

Ódaj de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

7

1-4-8-12

Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

8

1-2-6-7-8

Ódaj de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

11

1-4-7-8-12

R de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

12

1-4-8

Paella de verduras
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

13

1-8

Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

14

1-4

**8-5 G5B
-G8FC**

15

Són de las verduras
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

18

1

T de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

19

1-4-7-8-12

Ódaj de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

20

1

CE de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

21

1-8

R de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

22

1

CE de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

25

1-7

Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

26

1-8

Ódaj de las frutas
Údaj de la soja
Fruta de temporada
Údaj

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

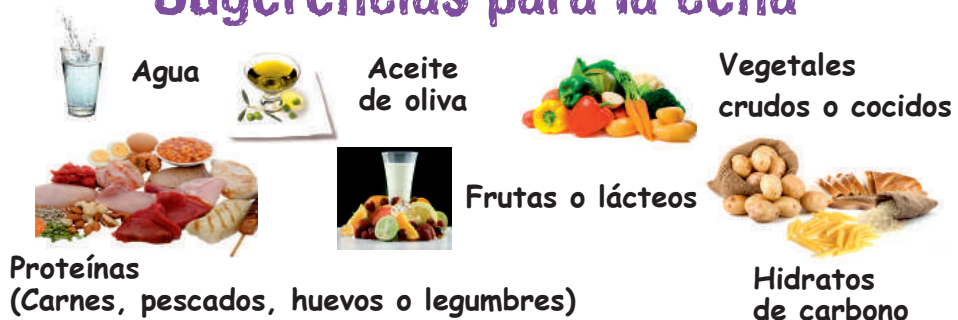
Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

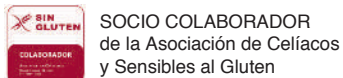
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ 16 DE MAYO



MAYO



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