

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo  
Ventresca de merluza con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	22

**1**

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con ensalada mixta  
Gelatina  
Pan integral

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	21

**2**

1-4-12

Arroz tres delicias  
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	694
PROTEÍNAS	24
H.C.	92
LÍPIDOS	24

**3**

1-3-8

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados con dados de cerdo  
Fruta de temporada  
Pan integral

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	16
H.C.	95
LÍPIDOS	10

**4**

1-12

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo con patatas  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	553
PROTEÍNAS	26
H.C.	48
LÍPIDOS	26

**5**

1

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	491
PROTEÍNAS	24
H.C.	47
LÍPIDOS	21

**8**

1

Espaguetis a la boloñesa  
Tortilla de atún con salteado de verduras  
Yogur natural  
Pan integral

CALORÍAS	722
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	32

**9**

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral  
Merluza al limón con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	538
PROTEÍNAS	23
H.C.	62
LÍPIDOS	18

**10**

1-7

Puré de verduras con picatostes  
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	17
H.C.	70
LÍPIDOS	37

**11**

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

Paella mixta  
Garbanzos con verduras y pavo  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	28
H.C.	106
LÍPIDOS	12

**12**

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	20
H.C.	81
LÍPIDOS	23

**15**

1-4

Crema de calabaza  
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)  
Yogur natural  
Pan integral

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	26
H.C.	65
LÍPIDOS	27

**16**

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral  
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	32
H.C.	99
LÍPIDOS	20

**17**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro  
Fruta de temporada  
Pan integral

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	22
H.C.	64
LÍPIDOS	27

**18**

1-12

Arroz con tomate  
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	21
H.C.	78
LÍPIDOS	25

**19**

1

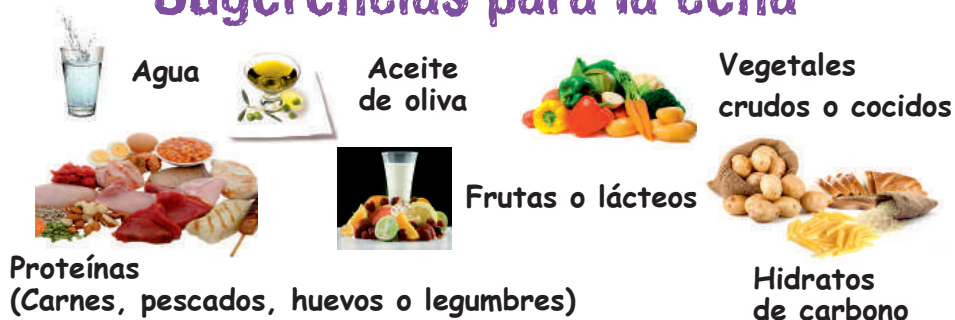


JUNIO 2026



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 MANÍ Y DERIVADOS
- 10 CACAO Y DERIVADOS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE SESAMO
- 14 SULFITOS

# Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

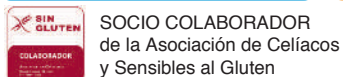
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



# JUNIO



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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Macarrones integrales gratinados  
Ventresca de merluza con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**1**

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con ensalada mixta  
Gelatina  
Pan integral

**2**

1-4-12

Arroz tres delicias  
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan

**3**

1-3-8

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados con dados de pavo  
Fruta de temporada  
Pan integral

**4**

1-12

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo con patatas  
Fruta de temporada  
Pan

**5**

1

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón  
Fruta de temporada  
Pan

**8**

1

Espaguetis a la boloñesa  
Tortilla de atún con salteado de verduras  
Yogur natural  
Pan integral

**9**

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral  
Merluza al limón con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**10**

1-7

Puré de verduras con picatostes  
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

**11**

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

Paella mixta  
Garbanzos con verduras y pavo  
Fruta de temporada  
Pan

**12**

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**15**

1-4

Crema de calabaza  
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)  
Yogur natural  
Pan integral

**16**

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral  
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)  
Fruta de temporada  
Pan

**17**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro  
Fruta de temporada  
Pan integral

**18**

1-12

Arroz con tomate  
Cinta de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

**19**

1



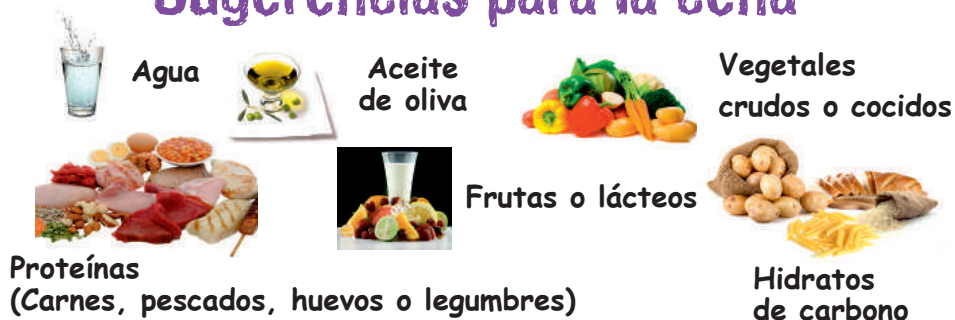
**JUNIO 2026**

**SIN CERDO**



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 MOSTAZA MUSTARD
- 6 SOJA SOYA
- 7 PESCADO FISH
- 8 CACAHUETES PEANUTS
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 CACAHUETES PEANUTS
- 12 CACAHUETES PEANUTS
- 13 CACAHUETES PEANUTS
- 14 CACAHUETES PEANUTS

# Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

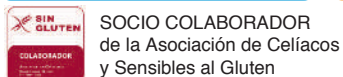
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



**JUNIO**



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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo  
Ventresca de merluza con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**1**

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con ensalada mixta  
Gelatina  
Pan integral

**2**

1-4-12

Arroz tres delicias  
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan

**3**

1-3-8

Sopa de verduras  
Garbanzos guisados con dados de cerdo  
Fruta de temporada  
Pan integral

**4**

1-12

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo con patatas  
Fruta de temporada  
Pan

**5**

1

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón  
Fruta de temporada  
Pan

**8**

1

Espaguetis a la boloñesa  
Tortilla de atún con salteado de verduras  
Yogur de soja  
Pan integral

**9**

1-4-7-8-12

Empedrado de alubias con arroz integral  
Merluza al limón con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**10**

1-7

Puré de verduras con picatostes  
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

**11**

1-12

Paella mixta  
Garbanzos con verduras y pavo  
Fruta de temporada  
Pan

**12**

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon  
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

**15**

1-4

Crema de calabaza  
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)  
Yogur de soja  
Pan integral

**16**

1-8-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral  
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)  
Fruta de temporada  
Pan

**17**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro  
Fruta de temporada  
Pan integral

**18**

1-12

Arroz con tomate  
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

**19**

1



**JUNIO 2026**

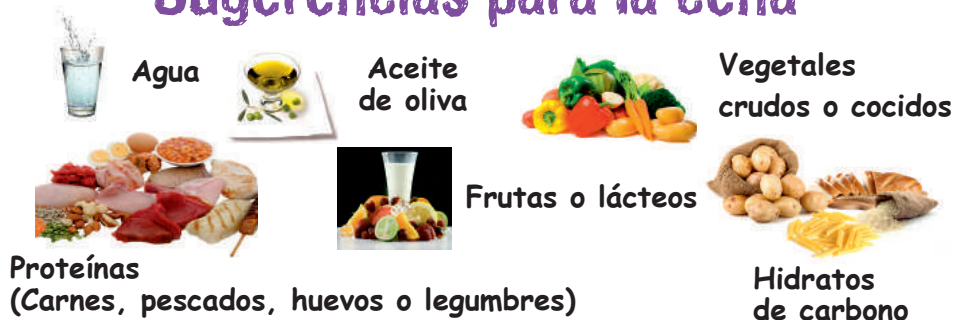
### **MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE**

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



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

# Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

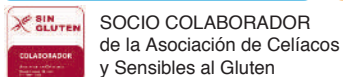
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<b>Lácteo</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	<b>Cereal</b> Pan, cereales y galletas	<b>Fruta</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	<b>Otros</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

# Sugerencias para merendar

<b>Lacteo y/o fruta</b> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	<b>Cereales</b> Pan, galletas, cereales, etc.	<b>Otros</b> 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



**JUNIO**



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