

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2026

Arroz blanco con salsa de tomate natural
Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

5

1-7

NUTRIENTES:
CALORÍAS 598
PROTEÍNAS 17
H.C. 88
LÍPIDOS 18

Garbanzos con espinacas
Cinta de lomo con ensalada de tomate
Pan integral
Yogur natural o desnatado

6

1-5-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 628
PROTEÍNAS 33
H.C. 49
LÍPIDOS 31

Crema de verduras frescas
Canelones vegetales con bechamel
Pan
Fruta de temporada

7

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

NUTRIENTES:
CALORÍAS 505
PROTEÍNAS 15
H.C. 69
LÍPIDOS 16

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Pan integral
Fruta de temporada

8

1-4-5-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 624
PROTEÍNAS 19
H.C. 88
LÍPIDOS 19

Alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas
Pan
Fruta de temporada

9

1

NUTRIENTES:
CALORÍAS 612
PROTEÍNAS 30
H.C. 66
LÍPIDOS 21

DÍA FESTIVO

12

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Pan integral
Yogur natural o desnatado

13

1-4-5-7-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 28
H.C. 66
LÍPIDOS 19

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

14

1-4

NUTRIENTES:
CALORÍAS 609
PROTEÍNAS 23
H.C. 59
LÍPIDOS 27

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patata panadera
Pan integral
Fruta de temporada

15

1-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 896
PROTEÍNAS 28
H.C. 109
LÍPIDOS 36

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, verdura, patata y chorizo)
Pan
Fruta de temporada

16

1-4

NUTRIENTES:
CALORÍAS 849
PROTEÍNAS 37
H.C. 119
LÍPIDOS 21

Guiso de lentejas ecológicas con arroz
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada

19

1

NUTRIENTES:
CALORÍAS 626
PROTEÍNAS 27
H.C. 88
LÍPIDOS 15

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza al la plancha con ensalada mixta
Pan integral
Yogur natural o desnatado

20

1-4-5-7-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 561
PROTEÍNAS 25
H.C. 67
LÍPIDOS 20

Crema de zanahoria
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Pan
Fruta de temporada

21

1

NUTRIENTES:
CALORÍAS 502
PROTEÍNAS 19
H.C. 73
LÍPIDOS 12

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada mixta
Pan integral
Fruta de temporada

22

1-4-5-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 601
PROTEÍNAS 19
H.C. 77
LÍPIDOS 22

Menestra de verdura salteada con jamón
Escalope de pollo con patatas dado
Pan
Fruta de temporada

23

1-8

NUTRIENTES:
CALORÍAS 783
PROTEÍNAS 30
H.C. 84
LÍPIDOS 32

Arroz integral a la milanesa
Merluza con salsa verde con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

26

1-7

NUTRIENTES:
CALORÍAS 761
PROTEÍNAS 43
H.C. 82
LÍPIDOS 27

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verdura, patata y chorizo)
Pan integral
Yogur natural o desnatado

27

1-4-5-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 826
PROTEÍNAS 41
H.C. 103
LÍPIDOS 24

Coditos a la boloñesa
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Pan
Fruta de temporada

28

1-4-8

NUTRIENTES:
CALORÍAS 702
PROTEÍNAS 26
H.C. 81
LÍPIDOS 29

Crema de verduras y hortalizas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Pan integral
Fruta de temporada

29

1-8-12-13

NUTRIENTES:
CALORÍAS 565
PROTEÍNAS 22
H.C. 79
LÍPIDOS 14

Patatas a la marinera
Ragout de pollo a la provenzal con patatas
Pan
Fruta de temporada

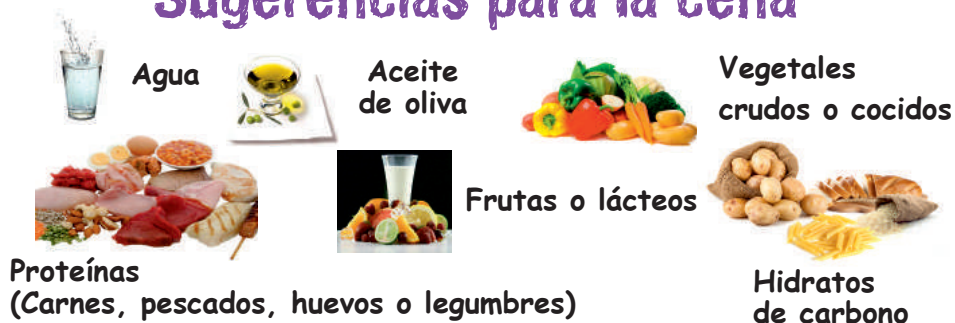
30

1-2-6-7

NUTRIENTES:
CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 17
H.C. 61
LÍPIDOS 21



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



OCTUBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**OCTUBRE
2026**

MENÚ SIN LACTOSA

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

Arroz blanco con salsa de tomate natural
Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

5

1-7

Garbanzos con espinacas
Cinta de lomo con ensalada de tomate
Pan integral
Yogur de soja

6

1-8-12-13

Crema de verduras frescas
Filete de pavo con ensalada
Pan
Fruta de temporada

7

1

Espaguetis integrales al horno
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Pan integral
Fruta de temporada

8

1-4-8-12-13

Alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas
Pan
Fruta de temporada

9

1

**DÍA
FESTIVO**

12

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Pan integral
Yogur de soja

13

1-4-7-8-12-13

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

14

1-4

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patata panadera
Pan integral
Fruta de temporada

15

1-8-12-13

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, verdura, patata y chorizo)
Pan
Fruta de temporada

16

1-4

Guiso de lentejas ecológicas con arroz
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta de temporada

19

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza al la plancha con ensalada mixta
Pan integral
Yogur de soja

20

1-4-7-8-12-13

Crema de zanahoria
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Pan
Fruta de temporada

21

1

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada mixta
Pan integral
Fruta de temporada

22

1-4-8-12-13

Menestra de verdura salteada con jamón
Escalope de pollo con patatas dado
Pan
Fruta de temporada

23

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza con salsa verde con ensalada mixta
Pan
Fruta de temporada

26

1-7

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verdura, patata y chorizo)
Pan integral
Yogur de soja

27

1-4-8-12-13

Coditos a la boloñesa
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Pan
Fruta de temporada

28

1-4-8

Crema de verduras y hortalizas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Pan integral
Fruta de temporada

29

1-8-12-13

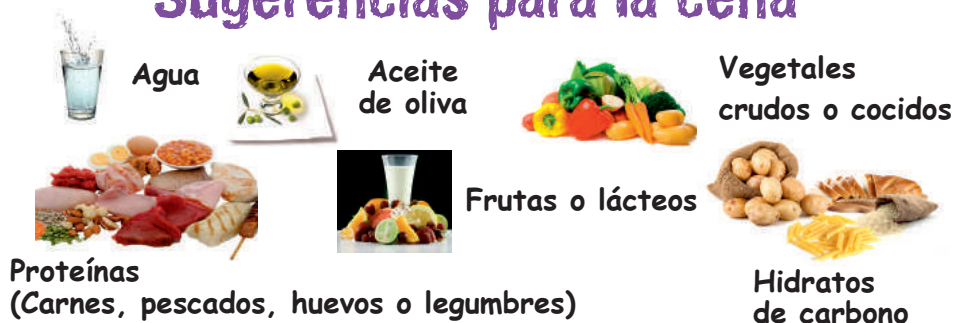
Patatas a la marinera
Ragout de pollo a la provenzal con patatas
Pan
Fruta de temporada

30

1-2-6-7



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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN Y SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

Arroz blanco con salsa de tomate natural
Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta de temporada

5

7

Garbanzos con espinacas
Cinta de lomo con ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogur de soja

6

8

Crema de verduras frescas
Filete de pavo con ensalada
Pan sin gluten
Fruta de temporada

7

8

Espaguetis al horno
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada

8

4

Alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas
Pan sin gluten
Fruta de temporada

9

9

DÍA FESTIVO

12

Espirales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Yogur de soja

13

8

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta de temporada

14

4

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patata panadera
Pan sin gluten
Fruta de temporada

15

8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos, verdura, patata y chorizo)
Pan sin gluten
Fruta de temporada

16

16

Guiso de lentejas ecológicas con arroz
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta de temporada

19

19

Macarrones con tomate y beicon
Ventresca de merluza al la plancha con ensalada mixta
Pan sin gluten
Yogur de soja

20

8

Crema de zanahoria
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Pan sin gluten
Fruta de temporada

21

21

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta de temporada

22

4-8

Menestra de verdura salteada con jamón
Filete de pollo con patatas dado
Pan sin gluten
Fruta de temporada

23

23

Arroz integral a la milanesa
Merluza con salsa verde con ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta de temporada

26

7

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verdura, patata y chorizo)
Pan sin gluten
Yogur de soja

27

8

Coditos a la boloñesa
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta de temporada

28

4-8

Crema de verduras y hortalizas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Pan sin gluten
Fruta de temporada

29

29

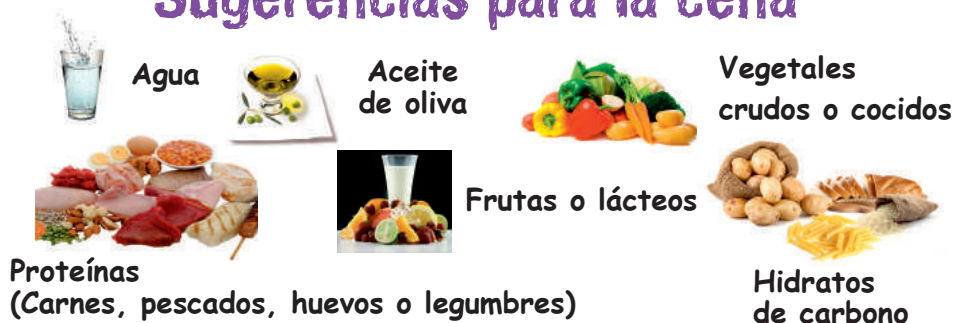
Patatas a la marinera
Ragout de pollo a la provenzal con patatas
Pan sin gluten
Fruta de temporada

30

2-6-7



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



OCTUBRE



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