Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 624 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 75 · LÍPIDOS 20 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 663 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 22 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 612 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 60 · LÍPIDOS 28 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 849 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 119 · LÍPIDOS 21 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 69 · LÍPIDOS 24 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada CALORÍAS 544 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 62 · LÍPIDOS 16 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 694 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 28 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada CALORÍAS 719 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 69 · LÍPIDOS 34 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada CALORÍAS 591 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 19 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 526 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 47 · LÍPIDOS 24 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada CALORÍAS 600 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 65 · LÍPIDOS 23 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 70 · LÍPIDOS 26 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada CALORÍAS 567 · PROTEÍNAS 18 · H.C. 82 · LÍPIDOS 17 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 504 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 80 · LÍPIDOS 9 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 558 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 42 · LÍPIDOS 26 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 586 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 84 · LÍPIDOS 14 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 610 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 79 · LÍPIDOS 21 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada CALORÍAS 872 · PROTEÍNAS 28 · H.C. 89 · LÍPIDOS 42 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada CALORÍAS 641 · PROTEÍNAS 41 · H.C. 79 · LÍPIDOS 16 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur de soja 3 **1-4-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur de soja 10 **1-4-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan integral Yogur de soja 17 **1-2-4-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur de soja 24 **1-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales gratinados Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN LACTOSA

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

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan sin gluten Yogur de soja 3 **4-8**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta de temporada 4 **7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan sin gluten Fruta de temporada 5 **2-6-7**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan sin gluten Fruta de temporada 6
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan sin gluten Yogur de soja 10 **7-8**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan sin gluten Fruta de temporada 11	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten Fruta de temporada 12 **4-8**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan sin gluten Fruta de temporada 13 **8**
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan sin gluten Fruta de temporada 16 **7**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan sin gluten Yogur de soja 17 **8**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan sin gluten Fruta de temporada 18 **4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan sin gluten Fruta de temporada 19 **8**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan sin gluten Fruta de temporada 20
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan sin gluten Fruta de temporada 23 **7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan sin gluten Yogur de soja 24 **8**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan sin gluten Fruta de temporada 25	Coditos gratinados Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan sin gluten Fruta de temporada 26 **4**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan sin gluten Fruta de temporada 27 **8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan sin gluten Fruta de temporada 30 **2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN Y SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

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