



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-5-7-12

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Huevos villaroy con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

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

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4-5

Fideua de marisco
San jacob con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

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

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

Coditos con tomate y beicon
Pavo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

2

1-4-5-8

Judías blancas con chorizo
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	735
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	34

3

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta en almibar

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	21
H.C.	71
LÍPIDOS	31

4

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	31

5

1-3-4-8

- 1 CONFINE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 EX
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS SOY
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 NÚCLESOS NUTS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CALAMARITES PRANKETS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN CASKIN FREE
- 12 APC CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMAJAS SUGAR
- ALTIMAZOS ALTIMAZES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

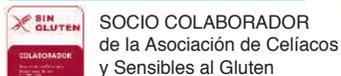
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



ABRIL



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ABRIL 2024

Coditos al horno
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 30
H.C. 72
LÍPIDOS 30

2

1-4-5-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 24
H.C. 73
LÍPIDOS 34

3

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 21
H.C. 71
LÍPIDOS 31

4

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 32
H.C. 72
LÍPIDOS 31

5

1-3-4-8

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 33
H.C. 62
LÍPIDOS 41

8

1-4-7

Puré de verduras
Pechuga de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 39
H.C. 44
LÍPIDOS 47

9

1-8

Espirales tricolor gratinados
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 28
H.C. 84
LÍPIDOS 32

10

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 28
H.C. 97
LÍPIDOS 15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 21
H.C. 85
LÍPIDOS 24

12

1-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 19
H.C. 73
LÍPIDOS 40

15

1

Alubias estofadas
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 32
H.C. 48
LÍPIDOS 31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 28
H.C. 84
LÍPIDOS 34

17

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 26
H.C. 74
LÍPIDOS 29

18

1-4-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 24
H.C. 63
LÍPIDOS 29

19

1-5-8-12

Espaguetis al horno
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 39
H.C. 81
LÍPIDOS 14

22

1-4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 26

23

1-4-5-7-8

Sopa de ave con fideos
Filete de pavo a la plancha salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 39

24

1-4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 27
H.C. 67
LÍPIDOS 30

25

1-4-5

Fideua de verduras
Ventresca con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 33
H.C. 87
LÍPIDOS 34

26

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 33
H.C. 72
LÍPIDOS 22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 25
H.C. 71
LÍPIDOS 26

30

1-5-8

MENÚ HIPOCALÓRICO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 TRIGO Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 MANÍ Y DERIVADOS
- 10 CÁSCARA DE CASCARA Y CÁSCARA DE CASCARA FRESCA
- 11 ALCOHOL
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALFALFA

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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-7

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur de soja

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-8

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-7

Sopa de picadillo
Sajonia con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

1-4-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

8

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-8

Garbanzos con verduras
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4

Fideua de marisco
Varitas de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

1-2-4-6-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur de soja

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-8

MENÚ SIN LACTOSA

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



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

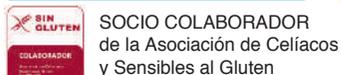
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



ABRIL



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



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

4-7

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

4-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

4-5-7

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

4-5

Fideua de marisco
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

2-5-6-7-8

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

5-8

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



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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Pechuga de pollo con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS 779
PROTEÍNAS 33
H.C. 62
LÍPIDOS 41

8

1-5-7-12

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS 765
PROTEÍNAS 39
H.C. 44
LÍPIDOS 47

9

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 747
PROTEÍNAS 28
H.C. 84
LÍPIDOS 32

10

1-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 662
PROTEÍNAS 28
H.C. 97
LÍPIDOS 15

11

1-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 657
PROTEÍNAS 21
H.C. 85
LÍPIDOS 24

12

1-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS 745
PROTEÍNAS 19
H.C. 73
LÍPIDOS 40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 631
PROTEÍNAS 32
H.C. 48
LÍPIDOS 31

16

1-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 774
PROTEÍNAS 28
H.C. 84
LÍPIDOS 34

17

1-5-7

Sopa de picadillo
Sajonia con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS 675
PROTEÍNAS 26
H.C. 74
LÍPIDOS 29

18

5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS 624
PROTEÍNAS 24
H.C. 63
LÍPIDOS 29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 39
H.C. 81
LÍPIDOS 14

22

1-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 33
H.C. 56
LÍPIDOS 26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 799
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 39

24

1-5-8

Garbanzos con verduras
Pavo a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 675
PROTEÍNAS 27
H.C. 67
LÍPIDOS 30

25

1-5-8

Fideua de marisco
San jacob con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 806
PROTEÍNAS 33
H.C. 87
LÍPIDOS 34

26

1-2-5-6-7-8

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 653
PROTEÍNAS 33
H.C. 72
LÍPIDOS 22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 25
H.C. 71
LÍPIDOS 26

30

1-5-8

Coditos con tomate y beicon
Pavo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 688
PROTEÍNAS 30
H.C. 72
LÍPIDOS 30

2

5-8

Judías blancas con chorizo
Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 735
PROTEÍNAS 24
H.C. 73
LÍPIDOS 34

3

1-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS 661
PROTEÍNAS 21
H.C. 71
LÍPIDOS 31

4

1-7

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 712
PROTEÍNAS 32
H.C. 72
LÍPIDOS 31

5

1-3-8

MENÚ SIN HUEVO

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



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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-5-12

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-5-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Pechuga de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-5-8

Sopa de picadillo
Sajonia con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

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

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-5-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4-5

Fideua de verduras
San jacob con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

1-4-5-8

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

MENÚ SIN PESCADO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NUEVES NUTS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 11 CREMA DE CUSTARDA CUSTARD
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

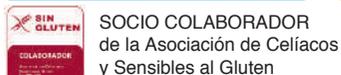
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



ABRIL



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ABRIL 2024

Coditos con tomate y beicon
Pavo a la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

2

1-4-5-8

Arroz con tomate
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	735
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	34

3

4-5

Crema de verduras frescas
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	21
H.C.	71
LÍPIDOS	31

4

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	31

5

1-3-4-8

Arroz tres delicias
Tortilla de atún con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-5-7-12

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-5-8

Sopa de fideos
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Salteado de champiñones rehogados
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Huevos villaroy con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

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

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-5-8

Arroz con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4-5

Fideua de marisco
San jacob con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

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

Crema de verduras frescas
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

MENÚ SIN LEGUMBRES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NUEVOS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CASTAÑAS
- 11 ALMENDRAS ALMONDS
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALFALFA ALFALFA

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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ABRIL 2024

Coditos al horno
Pavo la plancha con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

2

1-4-5-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	735
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	34

3

1-4-5-8

Crema de verduras frescas
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	21
H.C.	71
LÍPIDOS	31

4

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	31

5

1-3-4-8

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con croquetas de pollo
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-5-7-12

Puré de verduras
Filete ruso de pollo en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-5-8

Espirales tricolor gratinados
Chuleta de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-5-7-8

Arroz con tomate
Cinta de pavo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Huevos villaroy con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

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

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y pavo
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4-5

Fideua de marisco
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

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

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

MENÚ SIN CERDO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIAS A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con croquetas de jamón
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-5-7-12

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-5-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-5-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-5-8-12

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Huevos villaroy con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

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

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1-5-8-12

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-5-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

5

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-5-8

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4-5

Fideua de marisco
San jacob con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

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

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFIDOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NUEVOS NUTS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 11 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 12 CELIAQUIA CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- 15 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

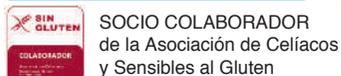
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



ABRIL



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



ABRIL 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	779
PROTEÍNAS	33
H.C.	62
LÍPIDOS	41

8

1-4-7

Puré de verduras
Filete ruso en salsa de tomate casero
Yogur de soja

CALORÍAS	765
PROTEÍNAS	39
H.C.	44
LÍPIDOS	47

9

1-8

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	32

10

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

11

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	21
H.C.	85
LÍPIDOS	24

12

1-4-7-8

Arroz con tomate
Lomo de cerdo con patatas cuadro en salsa Española
Fruta de temporada

CALORÍAS	745
PROTEÍNAS	19
H.C.	73
LÍPIDOS	40

15

1

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	631
PROTEÍNAS	32
H.C.	48
LÍPIDOS	31

16

1-4-8

Macarrones a la boloñesa
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	774
PROTEÍNAS	28
H.C.	84
LÍPIDOS	34

17

1-4-7

Sopa de picadillo
Sajonia con salteado de verduras
Gelatina

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	26
H.C.	74
LÍPIDOS	29

18

1-4-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas bastón
Fruta de temporada

CALORÍAS	624
PROTEÍNAS	24
H.C.	63
LÍPIDOS	29

19

1

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

22

1-4-7-8

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	33
H.C.	56
LÍPIDOS	26

23

8

Sopa de ave con fideos
Filete ruso a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	799
PROTEÍNAS	32
H.C.	76
LÍPIDOS	39

24

1-4-8

Garbanzos con verduras
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	675
PROTEÍNAS	27
H.C.	67
LÍPIDOS	30

25

1-4

Fideua de marisco
Varitas de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	806
PROTEÍNAS	33
H.C.	87
LÍPIDOS	34

26

1-2-4-6-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	653
PROTEÍNAS	33
H.C.	72
LÍPIDOS	22

29

1-3-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur de soja

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-8

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 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NUEVOS NUTS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 11 ALCOHOL
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMARÍO SESAME
- 14 ALICINA ALIUM

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



ABRIL

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es