

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

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 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 jamón  
Fruta de temporada

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

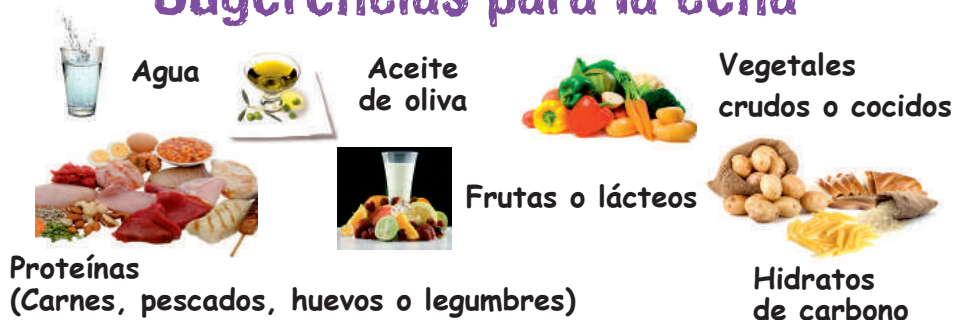
CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	25
H.C.	71
LÍPIDOS	26

30

1-5-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 4 HUEVOS EGGS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 NUEVOS NUTS
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CEREALLES GRAINS
- 11 MOSTAZA MUSTARD
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 MOSTAZA MUSTARD

## 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 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

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

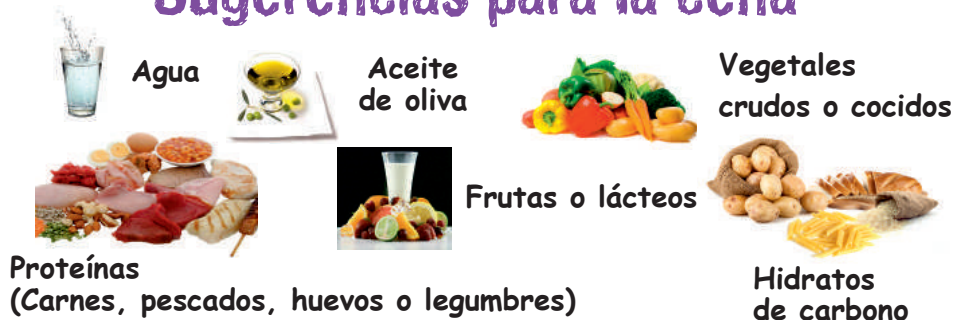
1-3-4-8

# MENÚ HIPOCALÓRICO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- 5 NUEVOS
- 6 LÁCTEOS
- 7 MOLUSCOS
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ABRIL 2024

Coditos con tomate y beicon  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Yogur de soja

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

2

1-4-8

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

CALORÍAS	735
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	34

3

1-4-8

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 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

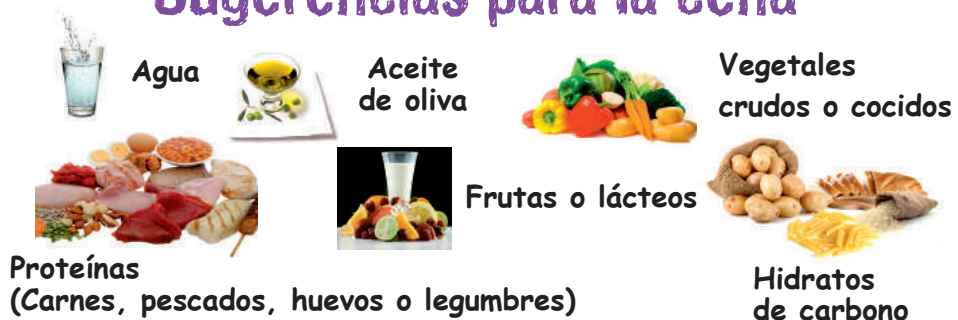
1-8

## 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



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

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

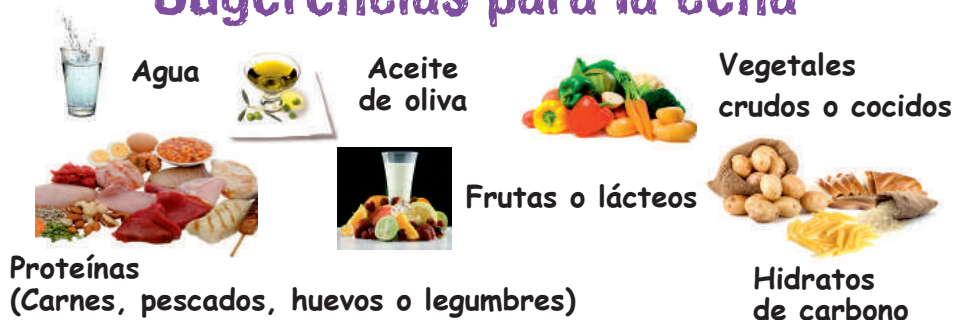
30

5-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 SOJA Y DERIVADOS SOJA
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA Y DERIVADOS SOJA
- 9 ALMENDRAS PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN AND BARK
- 11 APO. CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA SESAME
- 14 ALMIDONES ALTHAMICES

## 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



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

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

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

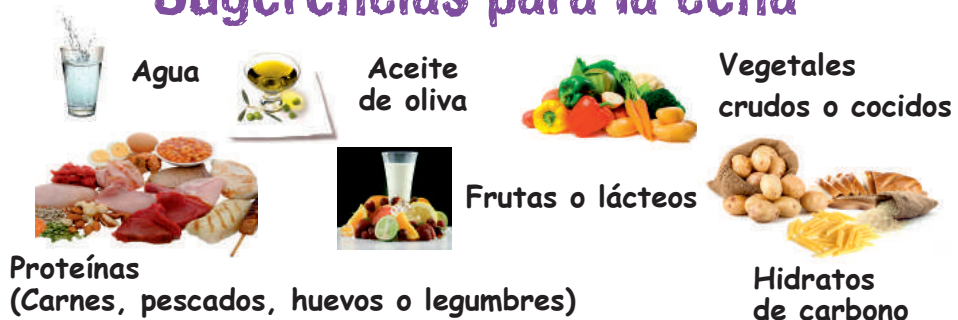
1-5-8

# MENÚ SIN HUEVO

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFIDOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NUEVOS NUTS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CREAMES DE FRUTAS CON CASCARA CASCARA FRUIT
- 11 APC CELERY
- 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

<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
--	--	---



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 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

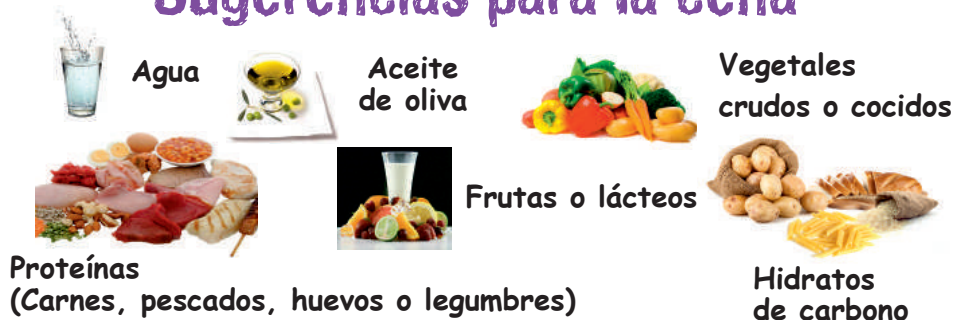
1-5-8

MENÚ SIN PESCADO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NIÑOS BEBÉS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 12 APC CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- ALTIMOS ALTIMOS



## Sugerencias para la cena



### Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

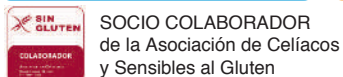
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# 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

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

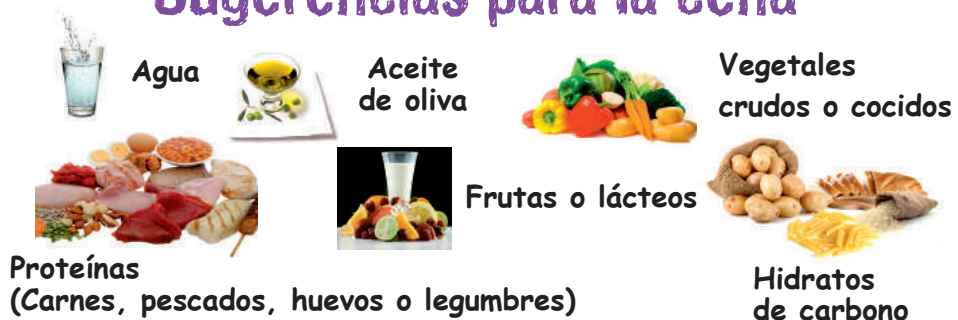
30

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 NIÑOS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CASHUWEETS PEANUTS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASHEW PEEL
- 12 APC CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMILLAS DE ALMIDENO STARCH
- 15 ALFALFA ALFALFA

## Sugerencias para la cena



### Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

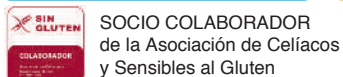
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

<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



# 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 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

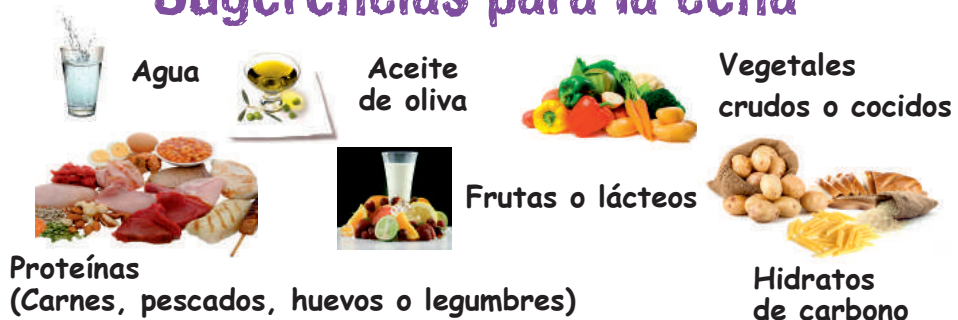
30

1-5-8

MENÚ SIN CERDO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGG
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 NIÑOS NEWBORN
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN AND RIND
- 12 APC CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- 15 ALCOHOL

## Sugerencias para la cena



### Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

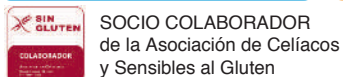
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# 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 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

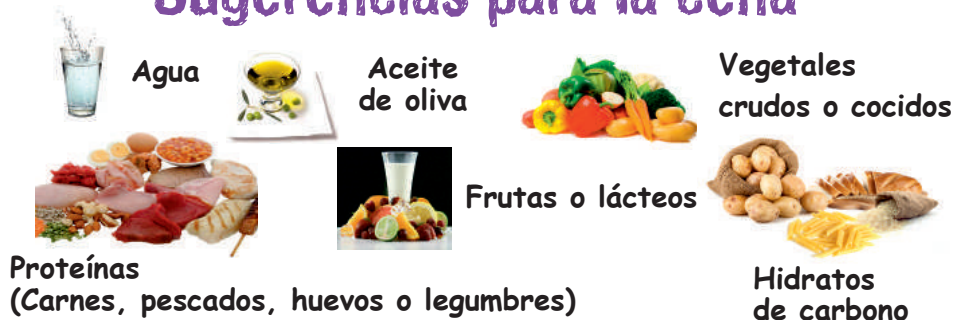
1-5-8

MENÚ SIN FRUTOS SECOS





## Sugerencias para la cena



### Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

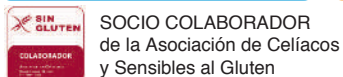
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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
--	--	---



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

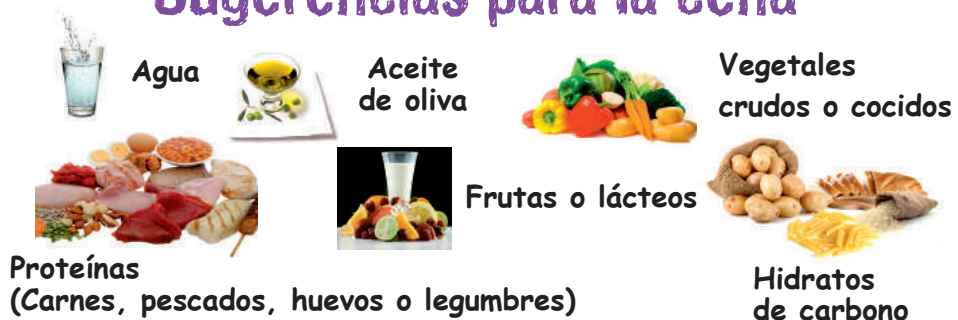
1-8

## MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



## 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