



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4-5

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

5-8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

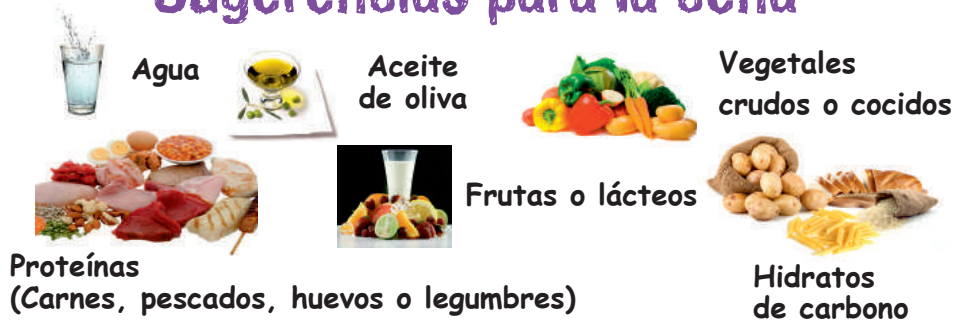
21

1-3-4-5-8

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
4	HEVEDOS BEAN
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO MOLIBDEN
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOYA
9	CASHEWES PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS SESAME SEED
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

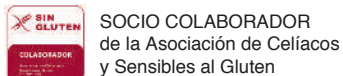
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



COMEDORES COLECTIVOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ HIPOCALÓRICO

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

1-3-8

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

5-8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-7

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones gratinados
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

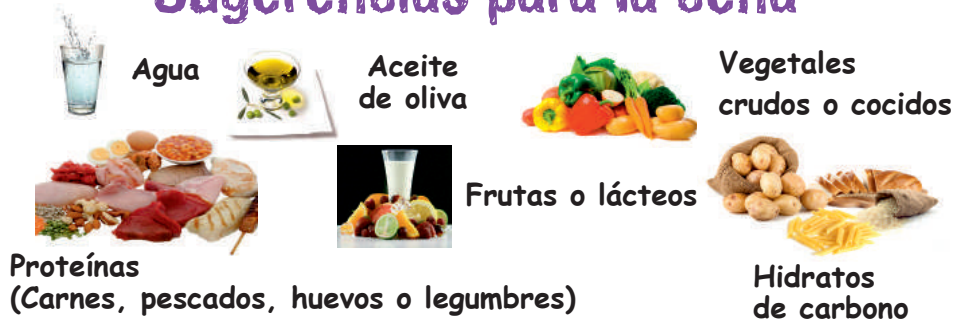
21

1-4

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
4	HEVEDOS BEAN
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO MOLIBDEN
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOY
9	CASHEWES PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS SESAME
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

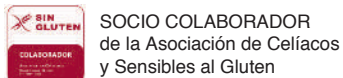
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-8

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

8

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur de soja

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-7-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-8

Crema de verduras frescas
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-7-8

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-8-12

Macarrones gratinados
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

21

1-3-4-8

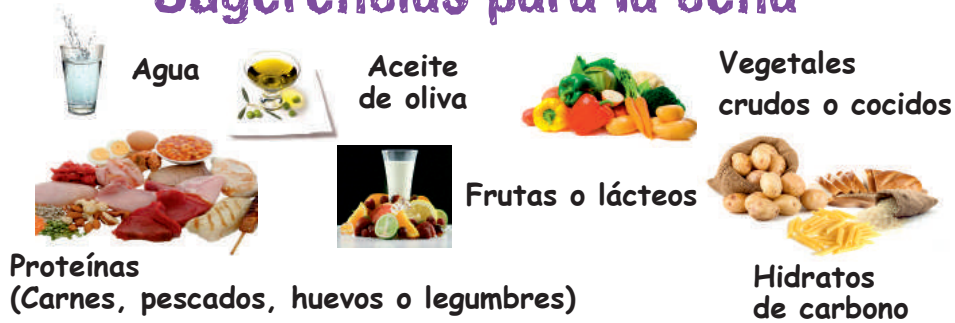
VACACIONES SEMANA SANTA

MENÚ SIN LACTOSA

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CACAHUETTES
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME
- 14 ALMENDRAS ALTRAMICES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

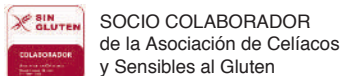
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

21

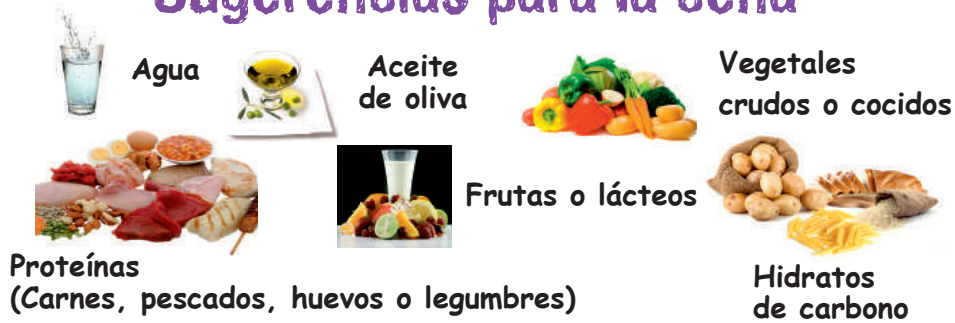
VACACIONES SEMANA SANTA

MENÚ SIN GLUTEN

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

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTACEOS SHELL FISH
3	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4	HEVEDOS BEES
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO MOLIBDENUM
7	PESCADOS FISH
8	SOJA SOY
9	CASHEWES PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS SESAME SEEDS
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

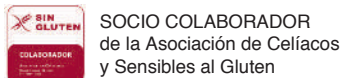
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

8

Judías pintas con arroz
Filete de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-5-8-12

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Sajonia a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

5-8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-5-7

Sopa de picadillo
Pavo a la plancha con croquetas de jamón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

21

1-3-5-8

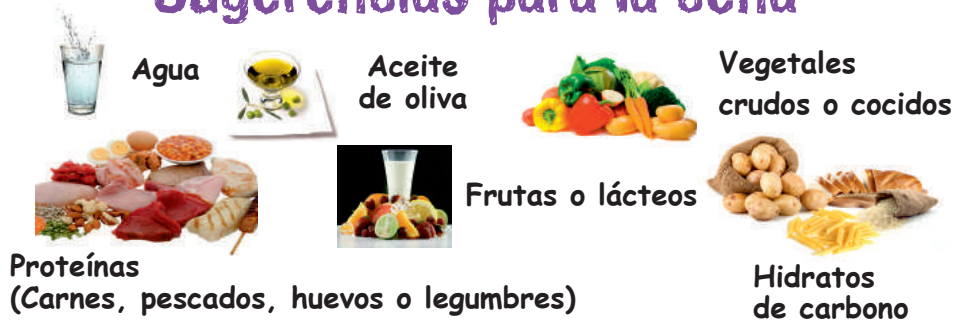
VACACIONES SEMANA SANTA

MENÚ SIN HUEVO

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 SOJA SOYA
- 6 ALMENDRAS ALMONDS
- 7 PESCADO FISH
- 8 MOSTAZA MUSTARD
- 9 GRANOS DE SEMENAS DE SESAME SESAME
- 10 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 11 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMENAS DE SESAME SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

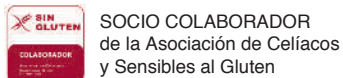
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN PESCADO

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Filete de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-5-8-12

Lentejas estofadas con chorizo
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-8

Coditos gratinados
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4-5

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

5-8-12

Alubias a la hortelana
Filete de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-5

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

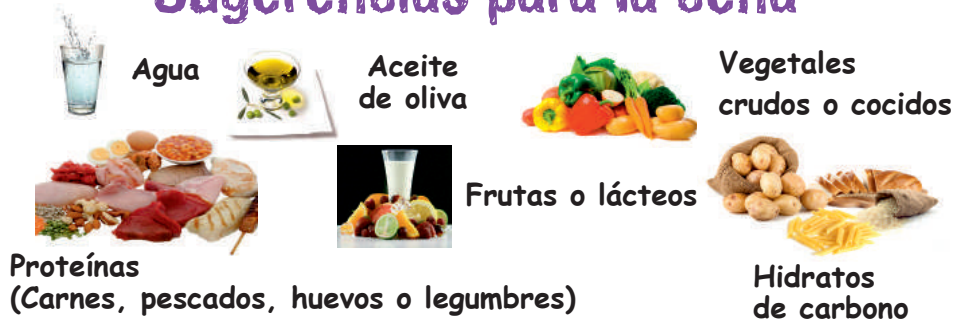
21

1-3-4-5-8

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
4	HEVEDOS BEAN
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO MOLIBDENUM
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOY
9	CASAMATEO PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
11	APC CELERY
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS SESAME SEED
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

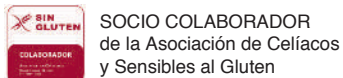
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN LEGUMBRES

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Menestra de verduras
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Sopa maravilla
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Salteado de champiñones
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5-7

Sopa de fideos
Zanahoria, ternera, patata y chorizo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4-5

Arroz blanco con tomate
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

1-5

Crema de calabacín
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

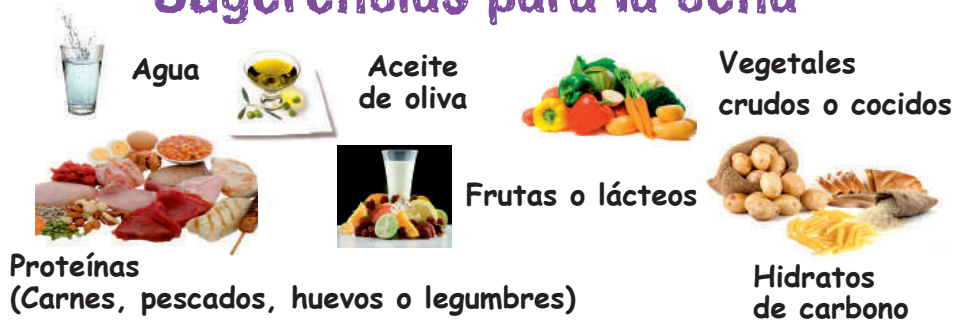
21

1-3-4-5-8

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	GRANOS DE AZÚCAR Y SALTOS SALPÍTRICO Y NITRATO
4	HEVEDOS
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOYA
9	CALAMITAS FRUIT
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASQUERA
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS DE GIRASOL
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

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
--	---	--	--

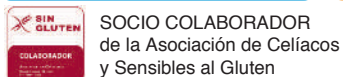
Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Cereales Pan, galletas, cereales, etc.	Otros Embutidos variados, fiambre de magro, etc.
--	--	--



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN CERDO

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de pavo con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Filete de pavo con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4-5

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con croquetas de pollo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

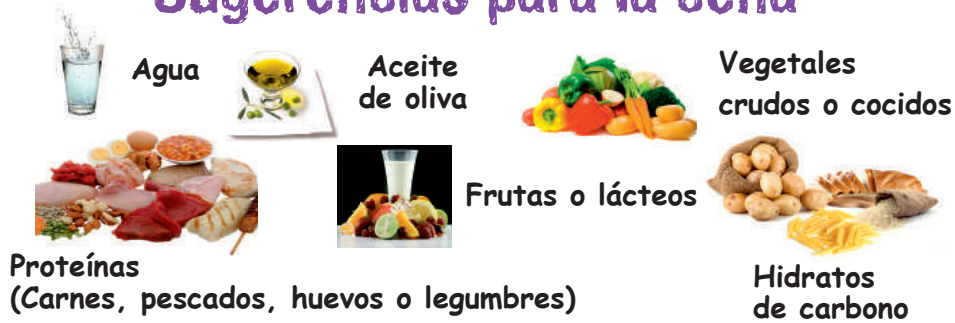
21

1-3-4-5-8

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	OVOS DE AZÚCAR Y SALTOS DE ALMIBAR
4	HEVEDOS
5	LÁCTEOS DAIRY
6	ALMIBAR
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOY
9	CALAMITAS FRUIT
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASQUERA
11	APIC. CELERY
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS DE SESAME
14	ALTIMAZOS ALTIMAZOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

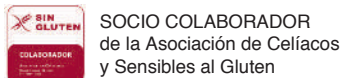
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

5

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-5-8

Crema de verduras frescas
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4-5

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

5-8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-5-7

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-5-8-12

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

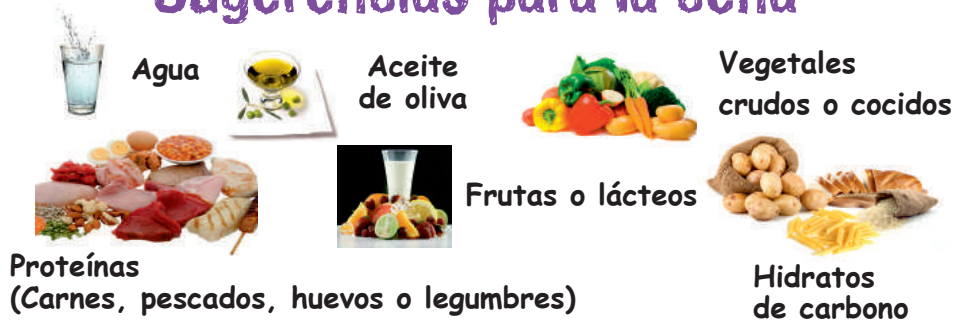
21

1-3-4-5-8

VACACIONES SEMANA SANTA

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3	DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SULFITOS SALPÍTRICO/NOBITO AND BAKTE
4	HEVEDOS
5	LÁCTEOS DAIRY
6	MOLIBDENO MOLIBD
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOYA
9	CASHEWES PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASQUERA FRESH
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS DE GIRASOL SESAME
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

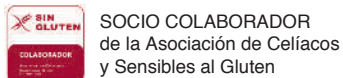
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MARZO 2024

Espaguetis boloñesa
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	829
PROTEÍNAS	31
H.C.	84
LÍPIDOS	39

4

1-4

Judias pintas con arroz
Tortilla Española con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	704
PROTEÍNAS	27
H.C.	80
LÍPIDOS	27

5

1-4-8

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	691
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	34

6

8

Arroz con verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	33
H.C.	96
LÍPIDOS	22

7

1-3-8

Potaje de vigilia
Merluza a la vizcaina con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-7

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza orly con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

11

1-4-7-8

Coditos con atún
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur de soja

CALORÍAS	732
PROTEÍNAS	34
H.C.	80
LÍPIDOS	30

12

1-4-7-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	627
PROTEÍNAS	28
H.C.	92
LÍPIDOS	14

13

1-4-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	28
H.C.	70
LÍPIDOS	26

14

1-8

Crema de verduras frescas
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	684
PROTEÍNAS	20
H.C.	92
LÍPIDOS	23

15

4

Judías verdes rehogadas
Lomo de cerdo en salsa española con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	47

18

8-12

Alubias a la hortelana
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	642
PROTEÍNAS	31
H.C.	68
LÍPIDOS	24

19

1-4-7-8

Sopa de picadillo
Tortilla de pavo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	621
PROTEÍNAS	24
H.C.	65
LÍPIDOS	28

20

1-4-8-12

Macarrones gratinados
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	758
PROTEÍNAS	30
H.C.	92
LÍPIDOS	28

21

1-3-4-8

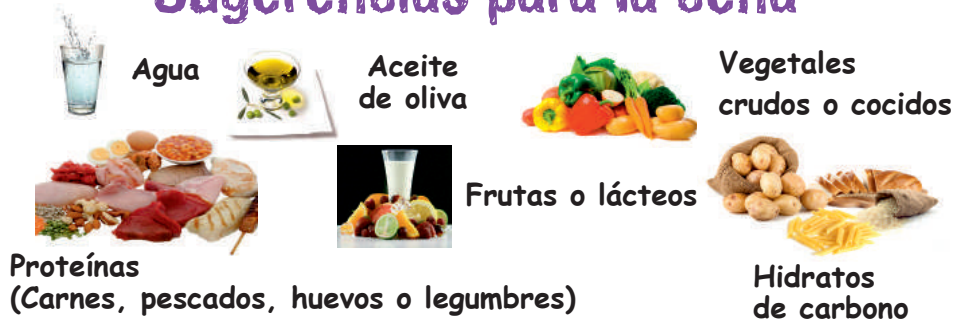
VACACIONES SEMANA SANTA

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

1	CONTIENE GLUTEN
2	CRUSTACEOS SHELL FISH
3	FRUTOS DE AZÚCAR Y SULFITOS SULFUR DIOXIDE AND SULFITE
4	HEVEDOS
5	LÁCTEOS DAIRY
6	NO ALERGENO
7	PESCADO FISH
8	SOJA SOY
9	CASHEWES PEANUTS
10	FRUTOS DE CÁSCARA CASHEW NUTS
11	APIC. CELIAC
12	MOSTAZA MUSTARD
13	GRANOS DE SEMILLAS DE SESAME SESAME
14	ALTIMUCOS ALTIMUCOS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

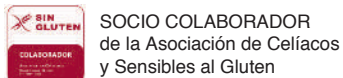
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



7 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES

MARZO



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