



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

Espirales a la boloñesa
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS	706
PROTEÍNAS	295
H.C.	68
LÍPIDOS	33

6

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Tortilla de pavo con croquetas
Yogur

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	37
H.C.	50
LÍPIDOS	44

7

1-4-5

Arroz con tomate
Ventresca de merluza a la andaluza
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	23
H.C.	94
LÍPIDOS	21

8

1-4-5-7

Sopa de ave con fideos
Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	23
H.C.	64
LÍPIDOS	36

9

1-4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	30

10

1

Coditos con tomate y beicon
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	743
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	32

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	32
H.C.	86
LÍPIDOS	17

14

1-4-5

15

Judías verdes rehogadas
Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo
Gelatina

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	38
H.C.	64
LÍPIDOS	36

16

1-8

Paella mixta
Bacalao a la vizcaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	24
H.C.	92
LÍPIDOS	14

17

1-2-4-6-7

Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	41
H.C.	82
LÍPIDOS	18

20

1-4-7

Crema de verduritas frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	21

21

5-8

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	743
PROTEÍNAS	30
H.C.	70
LÍPIDOS	36

22

1-4-5-8

Patatas a la riojana
San jacobito con ensalada
Helado

CALORÍAS	772
PROTEÍNAS	27
H.C.	53
LÍPIDOS	49

23

1-5-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	676
PROTEÍNAS	27
H.C.	59
LÍPIDOS	33

24

1-4-7

Fideuá mixta
Lacón a la gallega con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	777
PROTEÍNAS	31
H.C.	89
LÍPIDOS	31

27

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

Lentejas a la jardinera
Merluza a la romana con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	32
H.C.	62
LÍPIDOS	27

28

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	733
PROTEÍNAS	32
H.C.	92
LÍPIDOS	25

29

5-8

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

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	27

30

1-8

Espaguetis con tomate y chorizo
Huevos villaroy con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	755
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

31

1-2-4-5-6-7-8-12

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 NUEVES Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 TRIGO Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 MANÍ Y DERIVADOS
- 10 CASTAÑO Y DERIVADOS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

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



MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ HIPOCALÓRICO

Espirales a la boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	295
H.C.	68
LÍPIDOS	33

6

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	37
H.C.	50
LÍPIDOS	44

7

1-4-5

Arroz con tomate
Ventresca de merluza a la andaluza
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	23
H.C.	94
LÍPIDOS	21

8

1-4-5-7

Sopa de ave con fideos
Magro de cerdo con champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	23
H.C.	64
LÍPIDOS	36

9

1-4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	30

10

1

Coditos al horno
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	32

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	32
H.C.	86
LÍPIDOS	17

14

1-4-5

15

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo con ensalada
Gelatina

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	38
H.C.	64
LÍPIDOS	36

16

1-8

Paella mixta
Bacalao a la vizcaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	24
H.C.	92
LÍPIDOS	14

17

1-2-4-6-7

Macarrones gratinados
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	41
H.C.	82
LÍPIDOS	18

20

1-4-7

Crema de verduras frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	21

21

5-8

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	30
H.C.	70
LÍPIDOS	36

22

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	27
H.C.	53
LÍPIDOS	49

23

1-5-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	27
H.C.	59
LÍPIDOS	33

24

1-4-7

Fideuá mixta
Lacón a la gallega con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	31
H.C.	89
LÍPIDOS	31

27

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

Lentejas a la jardinera
Merluza a la plancha con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	32
H.C.	62
LÍPIDOS	27

28

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	32
H.C.	92
LÍPIDOS	25

29

5-8

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

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	27

30

1-8

Espaguetis al horno
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

31

1-4

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 TRIGO
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MANÍ
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 11 ENFERMEDAD CELÍACA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN LACTOSA

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

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 763 PROTEÍNAS 37 H.C. 50 LÍPIDOS 44</p> <p>7</p> <p>1-4-8</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 23 H.C. 94 LÍPIDOS 21</p> <p>8</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 688 PROTEÍNAS 23 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 30 H.C. 63 LÍPIDOS 30</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos al horno Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 27 H.C. 83 LÍPIDOS 32</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 32 H.C. 86 LÍPIDOS 17</p> <p>14</p> <p>1-4-8</p>	<p>SAN 2024 ISIDRO MADRID</p> <p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>CALORÍAS 749 PROTEÍNAS 38 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 24 H.C. 92 LÍPIDOS 14</p> <p>17</p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 666 PROTEÍNAS 41 H.C. 82 LÍPIDOS 18</p> <p>20</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 589 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 21</p> <p>21</p> <p>8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 36</p> <p>22</p> <p>1-4-8</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de sajonia con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>1-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 27 H.C. 59 LÍPIDOS 33</p> <p>24</p> <p>1-4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 777 PROTEÍNAS 31 H.C. 89 LÍPIDOS 31</p> <p>27</p> <p>1-2-4-6-7-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 649 PROTEÍNAS 32 H.C. 62 LÍPIDOS 27</p> <p>28</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 733 PROTEÍNAS 32 H.C. 92 LÍPIDOS 25</p> <p>29</p> <p>8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 30 H.C. 64 LÍPIDOS 27</p> <p>30</p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla con ensalada mixta Natillas de soja</p> <p>CALORÍAS 755 PROTEÍNAS 25 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>31</p> <p>1-4</p>



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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN GLUTEN

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

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>6</p> <p>8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur</p> <p>7</p> <p>4-5</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche</p> <p>8</p> <p>4-5-7</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>9</p> <p>4-5-7</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>10</p> <p>4-5-7</p>
<p>Coditos con tomate y beicon Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>13</p> <p>8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur</p> <p>14</p> <p>5</p>	<p>SAN 2024 ISIDRO MADRID</p> <p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>16</p> <p>8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Yogur</p> <p>21</p> <p>5-8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>22</p> <p>4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de pollo con ensalada Helado</p> <p>23</p> <p>5-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>2-4-5-6-7-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur</p> <p>28</p> <p>4-5-7</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>29</p> <p>5-8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>30</p> <p>8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla con ensalada mixta Natillas</p> <p>31</p> <p>4-5</p>



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

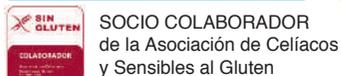
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MAYO



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 HUEVO

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

MAYO 2024

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>1-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Filete de pollo con croquetas Yogur</p> <p>CALORÍAS 763 PROTEÍNAS 37 H.C. 50 LÍPIDOS 44</p> <p>7</p> <p>1-5</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 23 H.C. 94 LÍPIDOS 21</p> <p>8</p> <p>1-5-7</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 688 PROTEÍNAS 23 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>9</p> <p>1</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 30 H.C. 63 LÍPIDOS 30</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos con tomate y beicon Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 27 H.C. 83 LÍPIDOS 32</p> <p>13</p> <p>8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 32 H.C. 86 LÍPIDOS 17</p> <p>14</p> <p>1-5</p>	<p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>CALORÍAS 749 PROTEÍNAS 38 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 24 H.C. 92 LÍPIDOS 14</p> <p>17</p> <p>1-2-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 666 PROTEÍNAS 41 H.C. 82 LÍPIDOS 18</p> <p>20</p> <p>1-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 589 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 21</p> <p>21</p> <p>5-8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 36</p> <p>22</p> <p>1-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana San jacobito con ensalada Helado</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>1-5-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Filete de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 27 H.C. 59 LÍPIDOS 33</p> <p>24</p> <p>1</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 777 PROTEÍNAS 31 H.C. 89 LÍPIDOS 31</p> <p>27</p> <p>1-2-5-6-7-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur</p> <p>CALORÍAS 649 PROTEÍNAS 32 H.C. 62 LÍPIDOS 27</p> <p>28</p> <p>1-5-7</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 733 PROTEÍNAS 32 H.C. 92 LÍPIDOS 25</p> <p>29</p> <p>5-8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 30 H.C. 64 LÍPIDOS 27</p> <p>30</p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Sajonia con ensalada mixta Natillas</p> <p>CALORÍAS 755 PROTEÍNAS 25 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>31</p> <p>5-8</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 MARISCOS
- 4 SOJA SOYA
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 ALCOHOL
- 7 PESCADO FISH
- 8 CACAHUETES PEANUTS
- 9 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 10 APD CELESTY
- 11 MOSTAZA MUSTARD
- 12 SÉSAMO SESAME
- 13 ALMIDONES ALTHAMICES
- 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
--	--	---



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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN PESCADO

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur</p> <p>CALORÍAS 763 PROTEÍNAS 37 H.C. 50 LÍPIDOS 44</p> <p>7</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 23 H.C. 94 LÍPIDOS 21</p> <p>8</p> <p>1-4-5</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 688 PROTEÍNAS 23 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 30 H.C. 63 LÍPIDOS 30</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos con tomate y beicon Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 27 H.C. 83 LÍPIDOS 32</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 32 H.C. 86 LÍPIDOS 17</p> <p>14</p> <p>1-4-5</p>	<p>SAN 2024 ISIDRO MADRID</p> <p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>CALORÍAS 749 PROTEÍNAS 38 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella de verduras y pollo Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 24 H.C. 92 LÍPIDOS 14</p> <p>17</p> <p>1</p>
<p>Macarrones gratinados Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 666 PROTEÍNAS 41 H.C. 82 LÍPIDOS 18</p> <p>20</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 589 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 21</p> <p>21</p> <p>5-8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 36</p> <p>22</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana San jacobito con ensalada Helado</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>1-5-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 27 H.C. 59 LÍPIDOS 33</p> <p>24</p> <p>1-4</p>
<p>Fideuá de verduras y pollo Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 777 PROTEÍNAS 31 H.C. 89 LÍPIDOS 31</p> <p>27</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Hamburguesa con salteado de verduras Yogur</p> <p>CALORÍAS 649 PROTEÍNAS 32 H.C. 62 LÍPIDOS 27</p> <p>28</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 733 PROTEÍNAS 32 H.C. 92 LÍPIDOS 25</p> <p>29</p> <p>5-8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 30 H.C. 64 LÍPIDOS 27</p> <p>30</p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla con ensalada mixta Natillas</p> <p>CALORÍAS 755 PROTEÍNAS 25 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>31</p> <p>1-4-5</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 NUEVES Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 SOJA Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 NUEVES Y DERIVADOS
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 11 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 12 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 13 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 14 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

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



MAYO



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

MAYO 2024

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>1-4-8</p>	<p>Menestra de verduras Tortilla de pavo con croquetas Yogur</p> <p>CALORÍAS 763 PROTEÍNAS 37 H.C. 50 LÍPIDOS 44</p> <p>7</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 23 H.C. 94 LÍPIDOS 21</p> <p>8</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 688 PROTEÍNAS 23 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 30 H.C. 63 LÍPIDOS 30</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos con tomate y beicon Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 27 H.C. 83 LÍPIDOS 32</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 32 H.C. 86 LÍPIDOS 17</p> <p>14</p> <p>1-4-5</p>	<p>SAN 2024 ISIDRO MADRID</p> <p>15</p>	<p>Puré de verduras Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>CALORÍAS 749 PROTEÍNAS 38 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 24 H.C. 92 LÍPIDOS 14</p> <p>17</p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 666 PROTEÍNAS 41 H.C. 82 LÍPIDOS 18</p> <p>20</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 589 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 21</p> <p>21</p> <p>5-8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 36</p> <p>22</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana San jacobó con ensalada Helado</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>1-5-8</p>	<p>Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 27 H.C. 59 LÍPIDOS 33</p> <p>24</p> <p>4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 777 PROTEÍNAS 31 H.C. 89 LÍPIDOS 31</p> <p>27</p> <p>1-2-4-5-6-7-8</p>	<p>Champiñones rehogados Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur</p> <p>CALORÍAS 649 PROTEÍNAS 32 H.C. 62 LÍPIDOS 27</p> <p>28</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 733 PROTEÍNAS 32 H.C. 92 LÍPIDOS 25</p> <p>29</p> <p>5-8</p>	<p>Crema de zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 30 H.C. 64 LÍPIDOS 27</p> <p>30</p> <p>8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Huevos villaroy con ensalada mixta Natillas</p> <p>CALORÍAS 755 PROTEÍNAS 25 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>31</p> <p>1-2-4-5-6-7-8-12</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 TRIGO Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 10 CASTAÑO
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE GIRASOL
- 14 ALMENDRAS

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



MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN CERDO

Espirales a la boloñesa
Cinta de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS	706
PROTEÍNAS	295
H.C.	68
LÍPIDOS	33

6

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Tortilla con empanadillas de atún
Yogur

CALORÍAS	763
PROTEÍNAS	37
H.C.	50
LÍPIDOS	44

7

1-2-4-5-6-7-8-11-12

Arroz con tomate
Ventresca de merluza a la andaluza
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	23
H.C.	94
LÍPIDOS	21

8

1-4-5-7

Sopa de ave con fideos
Ragout en salsa de champiñones con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	688
PROTEÍNAS	23
H.C.	64
LÍPIDOS	36

9

1-4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	30
H.C.	63
LÍPIDOS	30

10

1

Coditos al horno
Chuleta de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	743
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	32

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	32
H.C.	86
LÍPIDOS	17

14

1-4-5

15

Judías verdes rehogadas
Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo
Gelatina

CALORÍAS	749
PROTEÍNAS	38
H.C.	64
LÍPIDOS	36

16

1-8

Paella mixta
Bacalao a la vizcaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	24
H.C.	92
LÍPIDOS	14

17

1-2-4-6-7

Macarrones gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	666
PROTEÍNAS	41
H.C.	82
LÍPIDOS	18

20

1-4-7

Crema de verduritas frescas
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	28
H.C.	68
LÍPIDOS	21

21

5-8

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	743
PROTEÍNAS	30
H.C.	70
LÍPIDOS	36

22

1-4-5-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada
Helado

CALORÍAS	772
PROTEÍNAS	27
H.C.	53
LÍPIDOS	49

23

1-5-8

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	676
PROTEÍNAS	27
H.C.	59
LÍPIDOS	33

24

1-4-7

Fideuá mixta
Hamburguesa de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	777
PROTEÍNAS	31
H.C.	89
LÍPIDOS	31

27

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

Lentejas a la jardinera
Merluza a la romana con salteado de verduras
Yogur

CALORÍAS	649
PROTEÍNAS	32
H.C.	62
LÍPIDOS	27

28

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	733
PROTEÍNAS	32
H.C.	92
LÍPIDOS	25

29

5-8

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

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	27

30

1-8

Espaguetis con tomate y pavo
Huevos villaroy con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	755
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

31

1-2-4-5-6-7-8-12

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 NIÑOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 MOLUSCOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 CASTAÑAS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>6</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur</p> <p>7</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche</p> <p>8</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos con tomate y beicon Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur</p> <p>14</p> <p>1-4-5</p>	<p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pavo con ensalada mixta Yogur</p> <p>21</p> <p>5-8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>22</p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana San jacobito con ensalada Helado</p> <p>23</p> <p>1-5-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>1-4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-2-4-5-6-7-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur</p> <p>28</p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p>29</p> <p>5-8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>30</p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Huevos villaroy con ensalada mixta Natillas</p> <p>31</p> <p>1-2-4-5-6-7-8-12</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 TRIGO Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MANÍ
- 10 CASTAÑO
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2024

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Espirales a la boloñesa Cinta de lomo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 763 PROTEÍNAS 37 H.C. 50 LÍPIDOS 44</p> <p>7</p> <p>1-4-8</p>	<p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 23 H.C. 94 LÍPIDOS 21</p> <p>8</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 688 PROTEÍNAS 23 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 664 PROTEÍNAS 30 H.C. 63 LÍPIDOS 30</p> <p>10</p> <p>1</p>
<p>Coditos al horno Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 27 H.C. 83 LÍPIDOS 32</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 32 H.C. 86 LÍPIDOS 17</p> <p>14</p> <p>1-4-8</p>	<p>15</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p>CALORÍAS 749 PROTEÍNAS 38 H.C. 64 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 24 H.C. 92 LÍPIDOS 14</p> <p>17</p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 666 PROTEÍNAS 41 H.C. 82 LÍPIDOS 18</p> <p>20</p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 589 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 21</p> <p>21</p> <p>8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 743 PROTEÍNAS 30 H.C. 70 LÍPIDOS 36</p> <p>22</p> <p>1-4-8</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de sajonia con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>1-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 676 PROTEÍNAS 27 H.C. 59 LÍPIDOS 33</p> <p>24</p> <p>1-4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 777 PROTEÍNAS 31 H.C. 89 LÍPIDOS 31</p> <p>27</p> <p>1-2-4-6-7-8</p>	<p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur de soja</p> <p>CALORÍAS 649 PROTEÍNAS 32 H.C. 62 LÍPIDOS 27</p> <p>28</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>CALORÍAS 733 PROTEÍNAS 32 H.C. 92 LÍPIDOS 25</p> <p>29</p> <p>8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 651 PROTEÍNAS 30 H.C. 64 LÍPIDOS 27</p> <p>30</p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla con ensalada mixta Natillas de soja</p> <p>CALORÍAS 755 PROTEÍNAS 25 H.C. 81 LÍPIDOS 35</p> <p>31</p> <p>1-4</p>



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



MAYO



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