



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

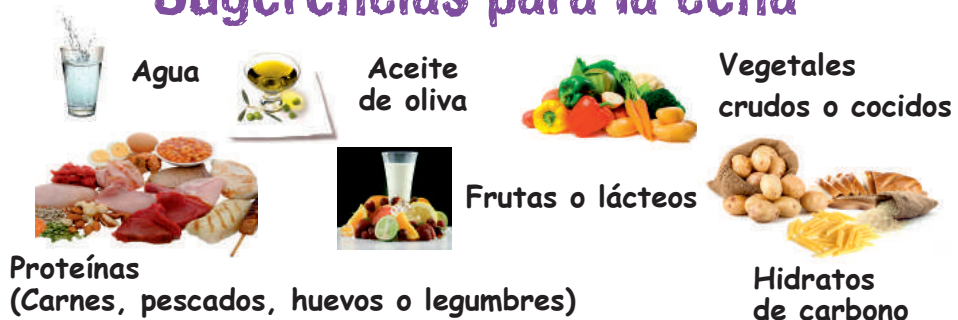
CALORÍAS	755
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

**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 SOJA 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..

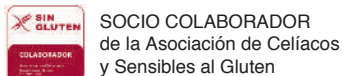
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# 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

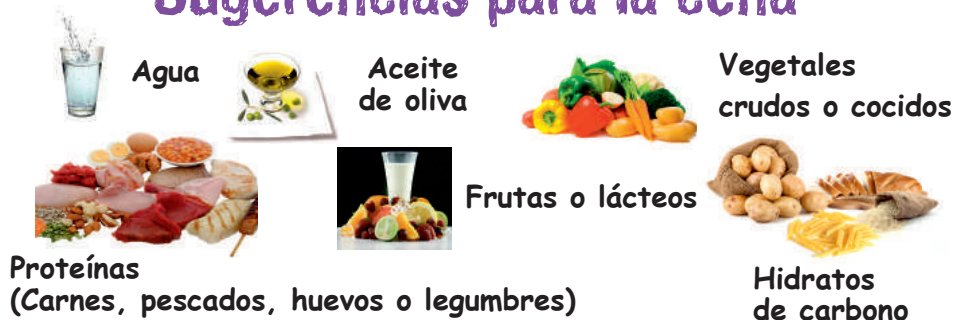
CALORÍAS	600
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

**31**

1-4

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 PESCADO
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALERGIAS A LOS frutos secos
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 LEGUMES
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 11 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 12 ALERGIAS A LOS frutos secos
- 13 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 14 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

# Sugerencias para la cena



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

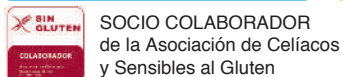
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# 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

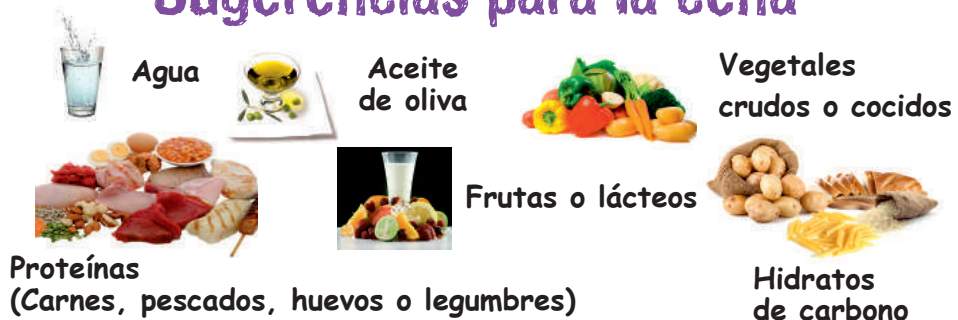
**MENÚ SIN LACTOSA**

(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><b>6</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Tortilla de pavo con croquetas Yogur de soja</p> <p><b>7</b></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><b>8</b></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><b>9</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada</p> <p><b>10</b></p> <p>1</p>
<p>Coditos al horno Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-8</p>	<p><b>SAN 2024 ISIDRO MADRID</b></p> <p><b>15</b></p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa de tomate casero con patatas gajo Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-8</p>	<p>Paella mixta Bacalao a la vizcaina Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduritas frescas Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p><b>21</b></p> <p>8</p>	<p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>22</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de sajonia con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-8</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4-7</p>
<p>Fideuá mixta Lacón a la gallega con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></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><b>28</b></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><b>29</b></p> <p>8</p>	<p>Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p><b>30</b></p> <p>1-8</p>	<p>Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla con ensalada mixta Natillas de soja</p> <p><b>31</b></p> <p>1-4</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 FRUTOS SECOS AND SUAVITE
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRESH
- 11 APO CELIBY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMIDONES ALTHAMICES

# Sugerencias para la cena



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

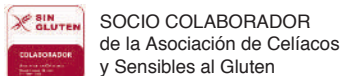
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# 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

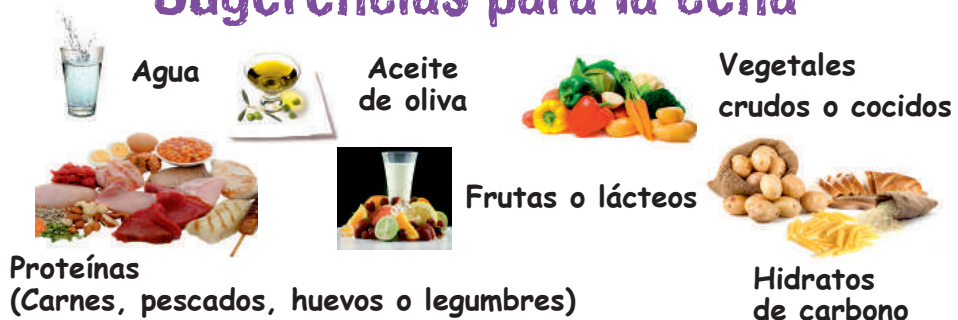
# MENÚ SIN GLUTEN

(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>CALORÍAS 706 PROTEÍNAS 295 H.C. 68 LÍPIDOS 33</p> <p>6</p> <p>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>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>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>4-5-7</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>4-5</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>5</p>	<p><b>SAN 2024</b> <b>ISIDRO</b> 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>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>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>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>4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Filete de pollo con ensalada Helado</p> <p>CALORÍAS 772 PROTEÍNAS 27 H.C. 53 LÍPIDOS 49</p> <p>23</p> <p>5-8</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>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>2-4-5-6-7-8</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>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>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>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>4-5</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS AND DERIVATE
- 4 NUEVOS BOG
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CEREALLES GRANITS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 11 APC. CELSTY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMANZA SESAME
- 14 ALMENDRAS ALTHAMICES

# Sugerencias para la cena



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

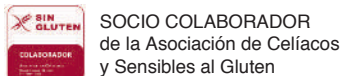
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# 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

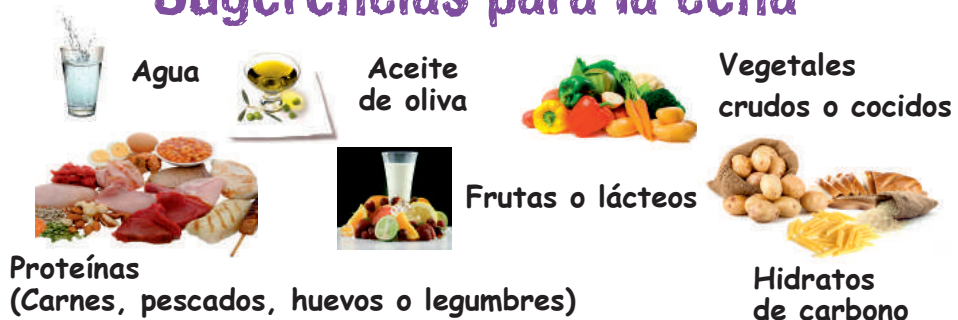
(TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN HUEVO)

## 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 DORADO DE AZULRE Y SALTOS SALIPUR DOMESTIC AND BARRITE
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 11 APO. CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLAS BEAN
- 14 ALTRAMICES ALTRAMICES

# Sugerencias para la cena



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

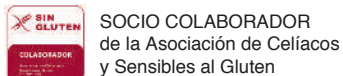
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



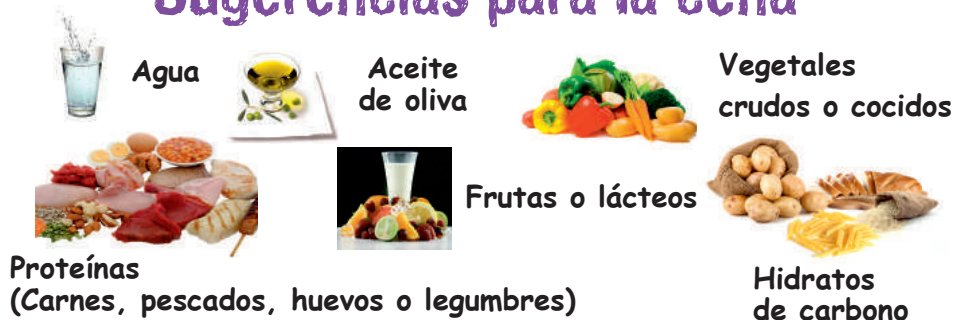
MAYO 2024

# 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><b>SAN 2024</b> <b>ISIDRO</b> 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 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 SOJA Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 10 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 11 CELIAQUIA
- 12 NUEVOS
- 13 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 14 NUEVOS

# Sugerencias para la cena



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

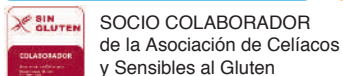
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# 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

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

Menestra de verduras  
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 fideos  
Pechuga de pollo con ensalada  
Yogur

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	32
H.C.	86
LÍPIDOS	17

**14**

1-4-5

**15**

Puré de verduras  
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 ensalada  
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 jacobó con ensalada  
Helado

CALORÍAS	772
PROTEÍNAS	27
H.C.	53
LÍPIDOS	49

**23**

1-5-8

Arroz con tomate  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	676
PROTEÍNAS	27
H.C.	59
LÍPIDOS	33

**24**

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

Champiñones rehogados  
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

Crema de zanahoria  
Lomo a la plancha con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	30
H.C.	64
LÍPIDOS	27

**30**

8

Espaguetis con tomate y chorizo  
Huevos villaroy con ensalada mixta  
Natillas

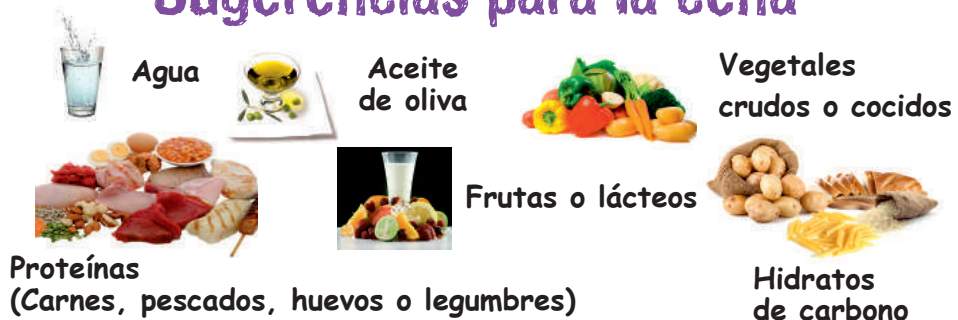
CALORÍAS	755
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

**31**

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 NUEVOS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 ALMENDRAS PEANUTS
- 10 CASTAÑAS CASHEW NUTS
- 11 CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMENAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

# Sugerencias para la cena



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

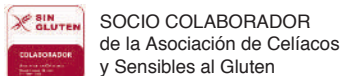
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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
--	--	---



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

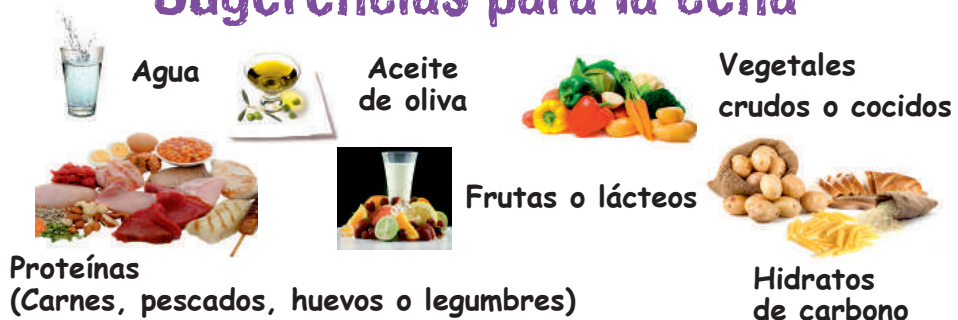
CALORÍAS	755
PROTEÍNAS	25
H.C.	81
LÍPIDOS	35

**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 TRIGO
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 CASTAÑAS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE GIRASOL
- 14 ALMENDRAS

# Sugerencias para la cena



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

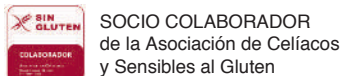
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



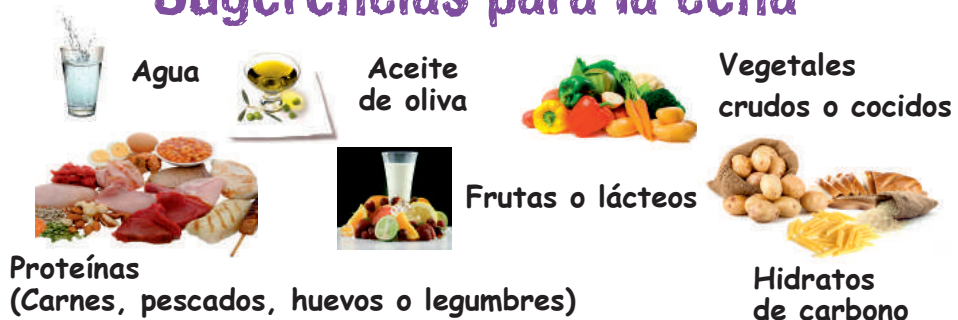
# MENÚ SIN FRUTOS SECOS

## 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>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 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 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>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 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 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>1-2-4-5-6-7-8</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>1-4-5-7</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>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 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 MANI
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLA DE SESAMO
- 14 ALMENDRAS

# Sugerencias para la cena



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

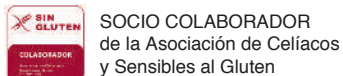
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# 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

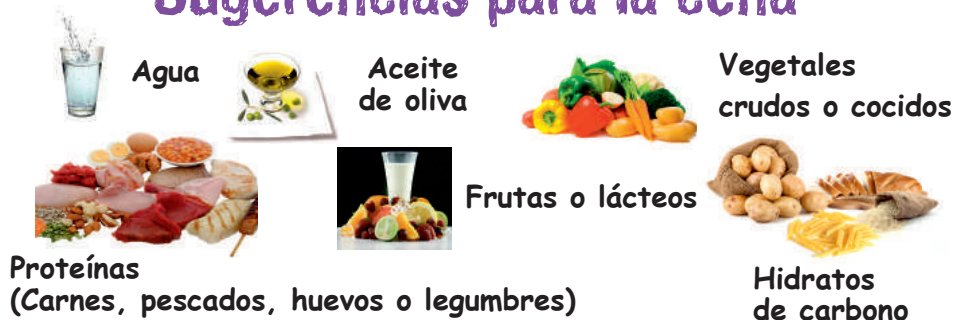
# MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

(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..

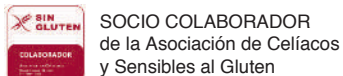
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# Sugerencias para el desayuno

<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



# MAYO



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