

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



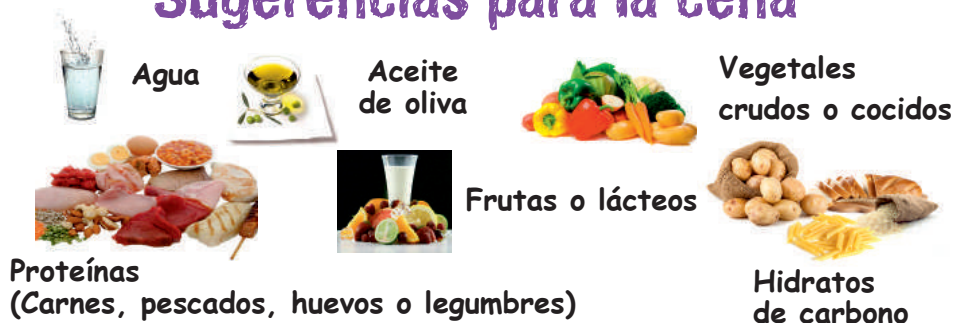
JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con croquetas Fruta de temporada CALORÍAS 647 PROTEÍNAS 25 H.C. 79 LÍPIDOS 24 3 1-3-4-5-7-8	Alubias con verduras Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 617 PROTEÍNAS 34 H.C. 59 LÍPIDOS 24 4 1-4-5-7	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche CALORÍAS 559 PROTEÍNAS 23 H.C. 56 LÍPIDOS 25 5 5-8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar CALORÍAS 793 PROTEÍNAS 35 H.C. 76 LÍPIDOS 37 6 1-2-4-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada CALORÍAS 629 PROTEÍNAS 22 H.C. 87 LÍPIDOS 19 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada CALORÍAS 625 PROTEÍNAS 23 H.C. 88 LÍPIDOS 18 10 1-4-7	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con patatas Yogur CALORÍAS 787 PROTEÍNAS 36 H.C. 54 LÍPIDOS 45 11 1-5-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 773 PROTEÍNAS 33 H.C. 98 LÍPIDOS 26 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina CALORÍAS 519 PROTEÍNAS 24 H.C. 76 LÍPIDOS 12 13 1-4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada CALORÍAS 624 PROTEÍNAS 28 H.C. 59 LÍPIDOS 29 14 1
Espaguetis con beicon Huevos villaroy con salteado de verduras Fruta de temporada CALORÍAS 784 PROTEÍNAS 25 H.C. 92 LÍPIDOS 33 17 1-2-4-5-6-7-11-12	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur CALORÍAS 674 PROTEÍNAS 24 H.C. 49 LÍPIDOS 41 18 5	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y leche CALORÍAS 721 PROTEÍNAS 49 H.C. 74 LÍPIDOS 23 19 1-4-5-7	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 559 PROTEÍNAS 26 H.C. 74 LÍPIDOS 16 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dado Helado CALORÍAS 680 PROTEÍNAS 25 H.C. 84 LÍPIDOS 26 21 1-5-8

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULPHITE
- 4
HUEVOS EGG
- 5
LÁCTEOS DAIRY
- 6
MOLUSCOS MOLLUSC
- 7
PESCADOS FISH
- 8
SOJA SOY
- 9
CÁMARAS FILAMENTOS
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN PRET
- 11
APCC COLONY
- 12
MOSTAZA MUSTARD
- 13
GRANOS DE SEMILLAS SEEDS
- 14
ALTRAMUZES 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
--	--	---



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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 647
PROTEÍNAS 25
H.C. 79
LÍPIDOS 24

3

1-3-4-5-7-8

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 617
PROTEÍNAS 34
H.C. 59
LÍPIDOS 24

4

1-4-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

5

5-8

Fideuá de verduras
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 793
PROTEÍNAS 35
H.C. 76
LÍPIDOS 37

6

1-4

Puré de verduras
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 629
PROTEÍNAS 22
H.C. 87
LÍPIDOS 19

7

1

Macarrones gratinados
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 23
H.C. 88
LÍPIDOS 18

10

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 36
H.C. 54
LÍPIDOS 45

11

1-5-8

Arroz tres delicias
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 773
PROTEÍNAS 33
H.C. 98
LÍPIDOS 26

12

1-3-5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de pavo con champiñones
Gelatina

CALORÍAS 519
PROTEÍNAS 24
H.C. 76
LÍPIDOS 12

13

1-4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 624
PROTEÍNAS 28
H.C. 59
LÍPIDOS 29

14

1

Espaguetis al horno
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 25
H.C. 92
LÍPIDOS 33

17

1-4

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 674
PROTEÍNAS 24
H.C. 49
LÍPIDOS 41

18

5

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 721
PROTEÍNAS 49
H.C. 74
LÍPIDOS 23

19

1-4-5-7

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 26
H.C. 74
LÍPIDOS 16

20

1

Arroz con tomate
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

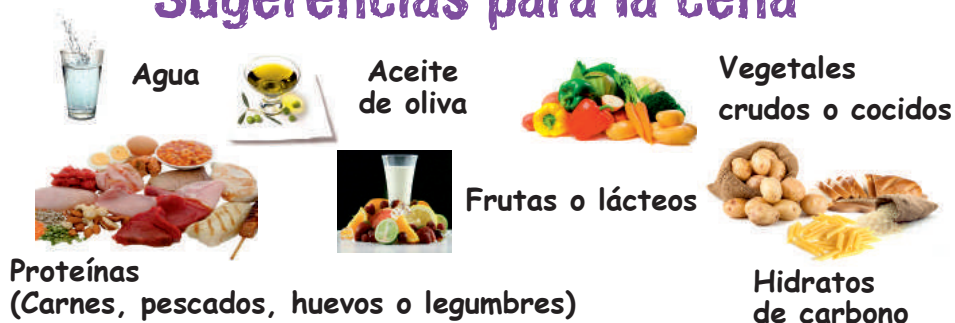
21

MENÚ HIPOCALÓRICO



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 MOLUSCOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 CEREALES
- 10 MANTEQUILLA DE MANTECA
- 11 MOSTAZA
- 12 MOSTAZA
- 13 MOSTAZA
- 14 MOSTAZA

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.

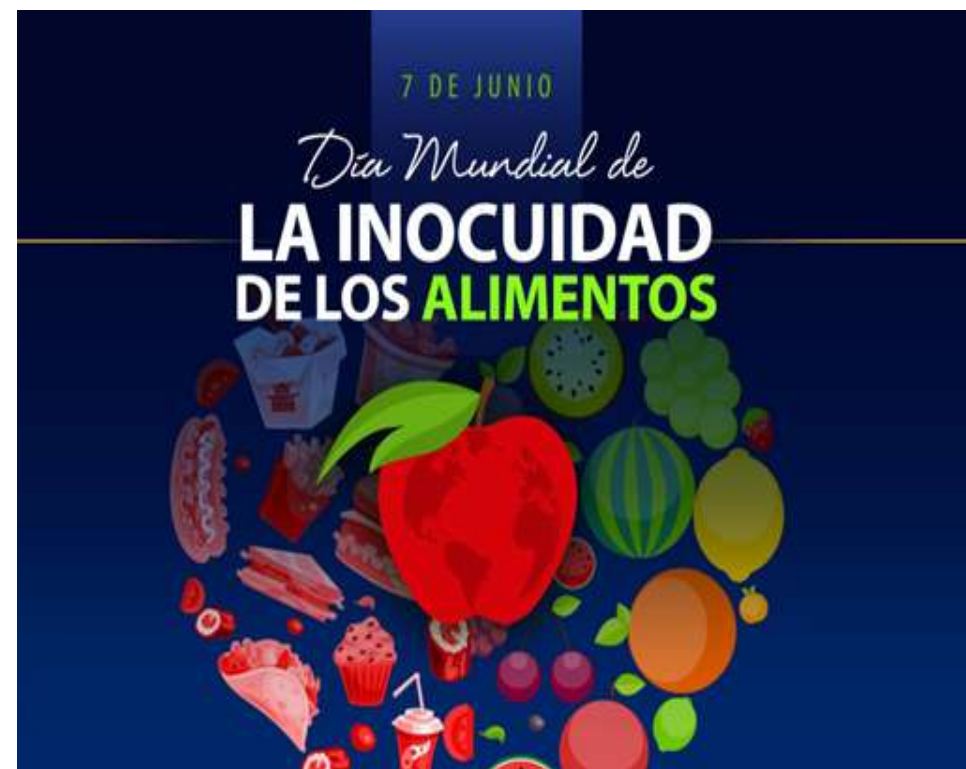
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS 647
PROTEÍNAS 25
H.C. 79
LÍPIDOS 24

3

1-3-4-7-8

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS 617
PROTEÍNAS 34
H.C. 59
LÍPIDOS 24

4

1-4-7-8

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

5

8

Fideuá mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS 793
PROTEÍNAS 35
H.C. 76
LÍPIDOS 37

6

1-2-4-6-7

Puré de verduras con picatostes
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 629
PROTEÍNAS 22
H.C. 87
LÍPIDOS 19

7

1

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 23
H.C. 88
LÍPIDOS 18

10

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur de soja

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 36
H.C. 54
LÍPIDOS 45

11

1-8

Arroz tres delicias
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 773
PROTEÍNAS 33
H.C. 98
LÍPIDOS 26

12

1-3-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de pavo con champiñones
Gelatina

CALORÍAS 519
PROTEÍNAS 24
H.C. 76
LÍPIDOS 12

13

1-4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 624
PROTEÍNAS 28
H.C. 59
LÍPIDOS 29

14

1

Espaguetis con beicon
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 25
H.C. 92
LÍPIDOS 33

17

1-4

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS 674
PROTEÍNAS 24
H.C. 49
LÍPIDOS 41

18

8

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 721
PROTEÍNAS 49
H.C. 74
LÍPIDOS 23

19

1-4-7-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 26
H.C. 74
LÍPIDOS 16

20

1

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Helado de granizado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

21

1-8

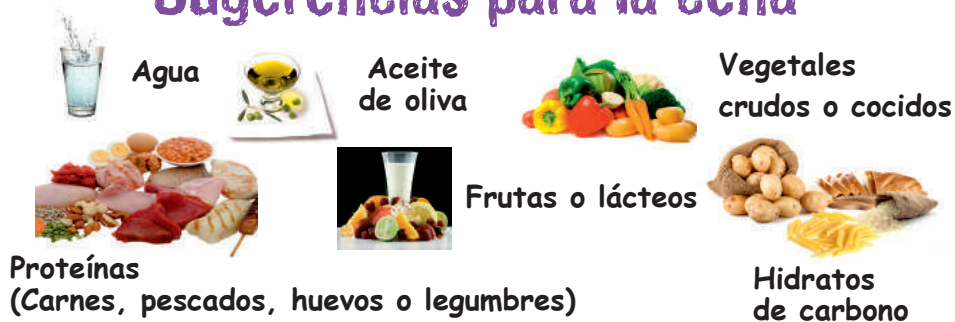
MENÚ SIN LACTOSA

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



1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS (SHELLFISH)
3. DÍAZO DE AZÚCAR Y SALTOS (SUGAR AND BUTTER)
4. HUEVOS (EGG)
5. LÁCTEOS (DAIRY)
6. MOLUSCOS (MOLLUSC)
7. PESCADO (FISH)
8. SOJA (SOY)
9. CACAHUETES (PEANUTS)
10. FRUTOS DE CÁSCARA (SHELL FRUIT)
11. APJO (CELERY)
12. MOSTAZA (MUSTARD)
13. GRANOS DE SEMILLAS (SEEDS)
14. ALTRAMICES (ALTIMUCES)

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 647
PROTEÍNAS 25
H.C. 79
LÍPIDOS 24

3

3-4-5-7-8

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 617
PROTEÍNAS 34
H.C. 59
LÍPIDOS 24

4

4-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

5

5-8

Fideuá mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS 793
PROTEÍNAS 35
H.C. 76
LÍPIDOS 37

6

2-4-6-7

Puré de verduras
Ragout de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 629
PROTEÍNAS 22
H.C. 87
LÍPIDOS 19

7

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 625
PROTEÍNAS 23
H.C. 88
LÍPIDOS 18

10

4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 36
H.C. 54
LÍPIDOS 45

11

5-8

Arroz tres delicias
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 773
PROTEÍNAS 33
H.C. 98
LÍPIDOS 26

12

3-5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de pavo con champiñones
Gelatina

CALORÍAS 519
PROTEÍNAS 24
H.C. 76
LÍPIDOS 12

13

4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 624
PROTEÍNAS 28
H.C. 59
LÍPIDOS 29

14

Espaguetis con beicon
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 25
H.C. 92
LÍPIDOS 33

17

4

Crema de verduras frescas
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 674
PROTEÍNAS 24
H.C. 49
LÍPIDOS 41

18

5

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 721
PROTEÍNAS 49
H.C. 74
LÍPIDOS 23

19

4-5-7

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 26
H.C. 74
LÍPIDOS 16

20

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas
dato
Helado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

21

5-8

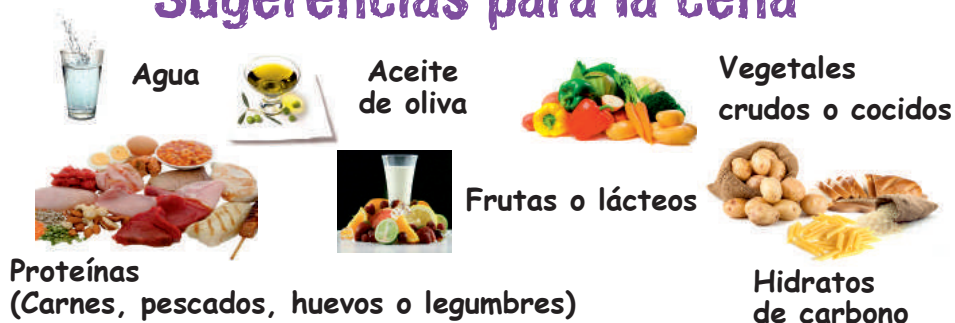
MENÚ SIN GLUTEN

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



1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS SHELLFISH
3. EX. SÓLO DE AZÚCAR Y SALTOS SULFURADOES AND SUEITE
4. HUEVOS EGG
5. LÁCTEOS DAIRY
6. MOLIGROS MOLLUSC
7. PESCADO FISH
8. SOJA SOYA
9. CACAHUETES PEANUTS
10. FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN PRET
11. APC COLLEY
12. MOSTAZA MUSTARD
13. GRANOS DE SEMILLAS SEEDS
14. ALTRAMUCCES ALTRAMUCCES

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.

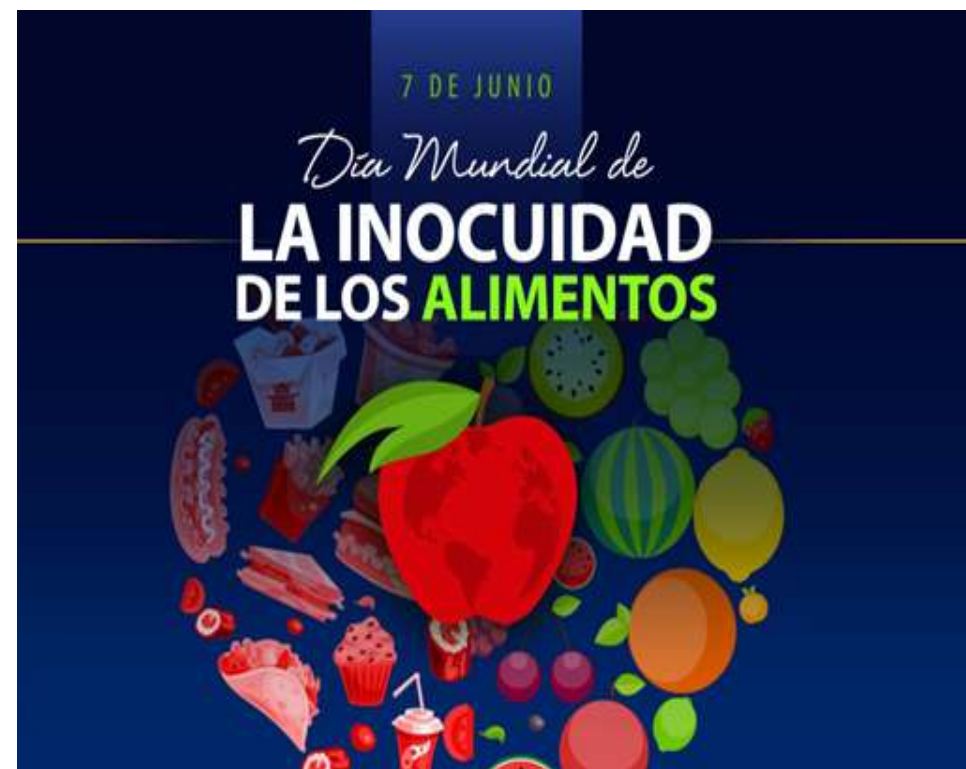
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

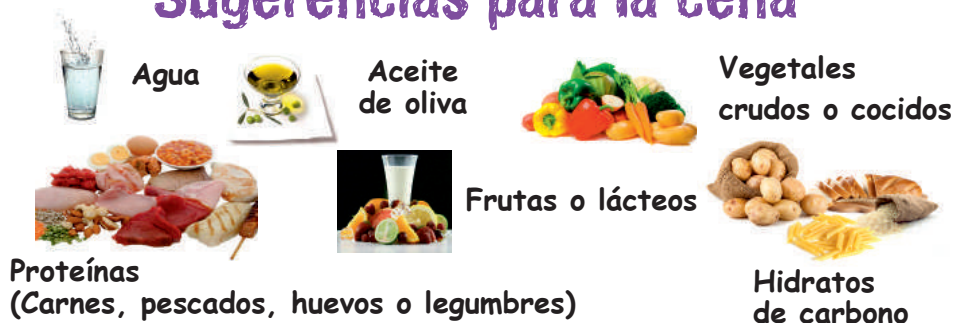
Coditos a la boloñesa Filete de pollo con croquetas Fruta de temporada 3 1-3-5-7-8	Alubias con verduras Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur 4 1-5-7	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche 5 5-8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-2-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada 10 1-7	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con patatas Yogur 11 1-5-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Filete de pavo con champiñones Gelatina 13	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis con beicon Filete de pavo con salteado de verduras Fruta de temporada 17	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur 18 5	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y leche 19 1-5-7	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dado Helado 21 1-5-8

MENÚ SIN HUEVO

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



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

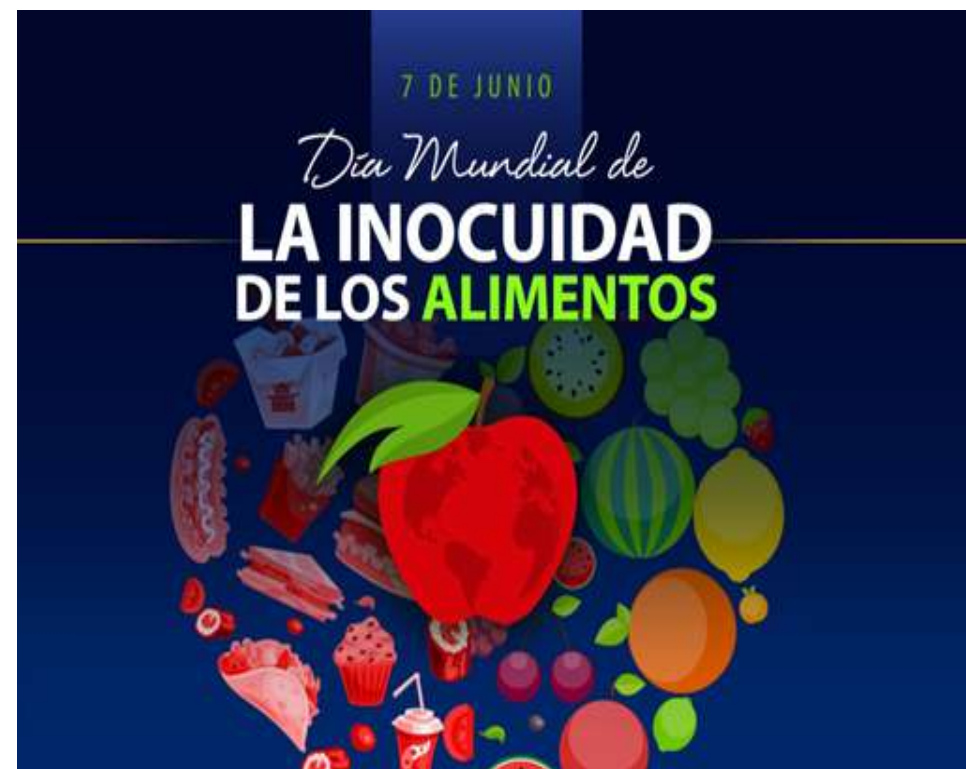
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

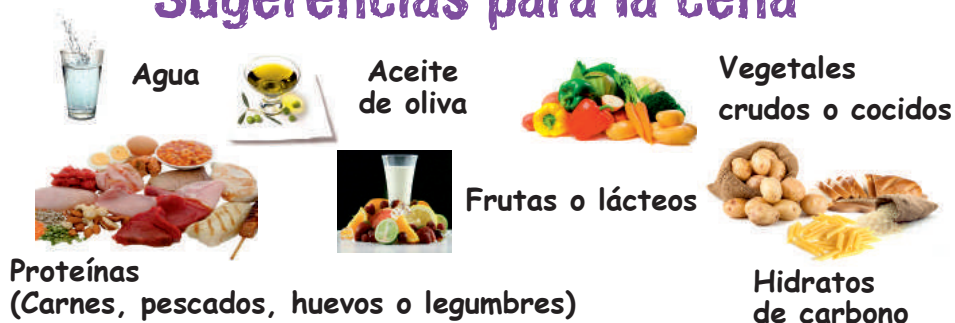
Coditos a la boloñesa Tortilla con croquetas Fruta de temporada 3 1-3-4-5-8	Alubias con verduras Pollo a la plancha con ensalada mixta Yogur 4 1-4-5	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche 5 5-8	Fideuá de verduras Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-4	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada 10 1-4	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con patatas Yogur 11 1-5-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina 13 1-4	Crema de calabacín Jamonicos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis con beicon Tortilla con salteado de verduras Fruta de temporada 17 1-4	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur 18 5	Garbanzos con verduras Filete de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche 19 1-5	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dado Helado 21 1-5-8

MENÚ SIN PESCADO



1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS SHELLFISH
3. DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULPHITE
4. HUEVOS EGGS
5. LÁCTEOS DAIRY
6. MOLUSCOS MOLLUSCS
7. PESCADO FISH
8. SOJA SOY
9. CACAHUETES PEANUTS
10. FRUTOS DE CÁSCARA CASHEW PEEL
11. APD COLONY
12. MOSTAZA MUSTARD
13. GRANOS DE SEMILLAS SESAME
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

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



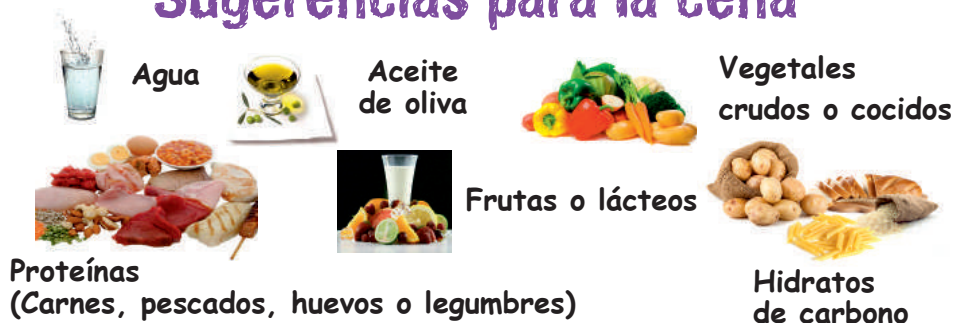
JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con croquetas Fruta de temporada 3 1-3-4-5-7-8	Arroz con tomate Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur 4 1-4-5-7	Menestra de verduras rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche 5 5-8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-2-4-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada 10 1-4-7	Salteado de champiñones Chuleta de sajonia con patatas Yogur 11 5-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina 13 1-4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis con beicon Huevos villaroy con salteado de verduras Fruta de temporada 17 1-2-4-5-6-7-11-12	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur 18 5	Menestra de verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada y leche 19 1-4-5-7	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dato Helado 21 1-5-8

MENÚ SIN LEGUMBRES



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.

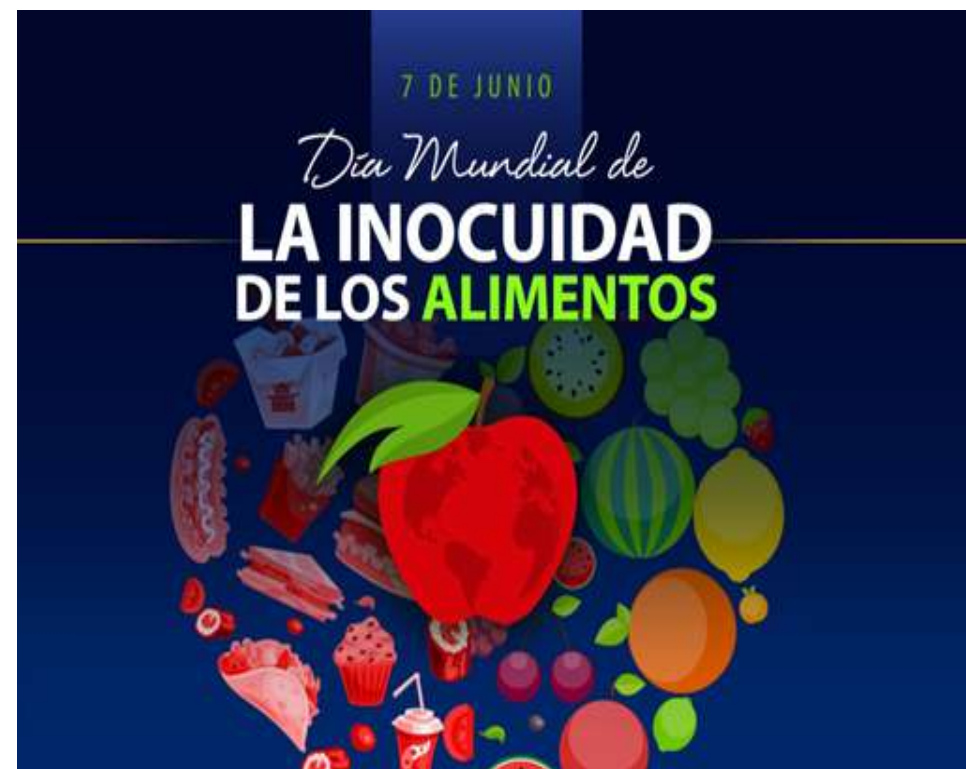
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



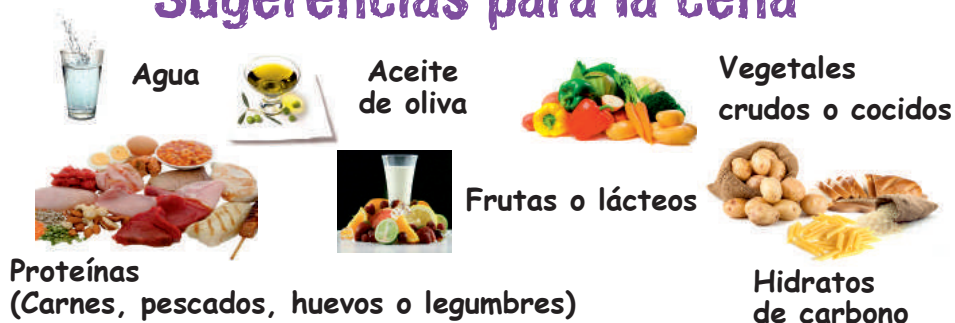
JUNIO 2024

Coditos la boloñesa Tortilla de atún con empanadillas Fruta de temporada 3 1-2-3-4-5-6-7-8-11-12	Alubias con verduras Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur 4 1-4-5-7	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche 5 5-8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-2-4-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y pavo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada 10 1-4-5-7-8	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo con patatas Yogur 11 1-5	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina 13 1-4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis gratinados Huevos villaroy con salteado de verduras Fruta de temporada 17 1-2-4-5-6-7-11-12	Crema de verduras frescas Cinta de pavo adobada a la plancha con ensalada Yogur 18 5	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y leche 19 1-4-5-7	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dato Helado 21 1-5-8

MENÚ SIN CERDO



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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



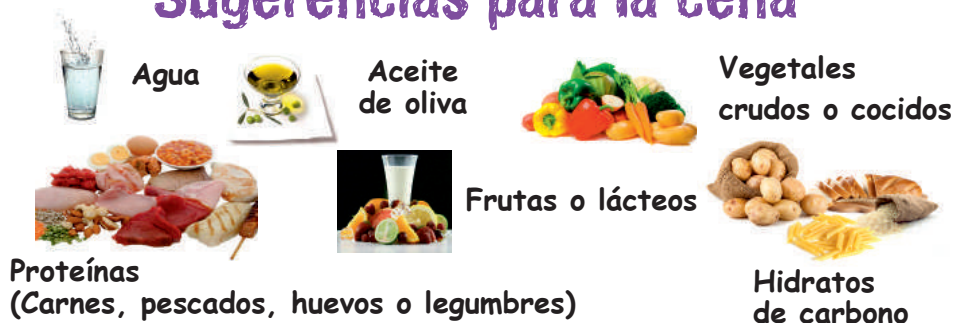
JUNIO 2024

Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con croquetas Fruta de temporada 3 1-3-4-5-7-8	Alubias con verduras Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur 4 1-4-5-7	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche 5 5-8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-2-4-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada 10 1-4-7	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con patatas Yogur 11 1-5-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 12 1-3-5-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina 13 1-4	Crema de calabacín Jamonicos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis con beicon Huevos villaroy con salteado de verduras Fruta de temporada 17 1-2-4-5-6-7-11-12	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur 18 5	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y leche 19 1-4-5-7	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dato Helado 21 1-5-8

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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
--	--	---



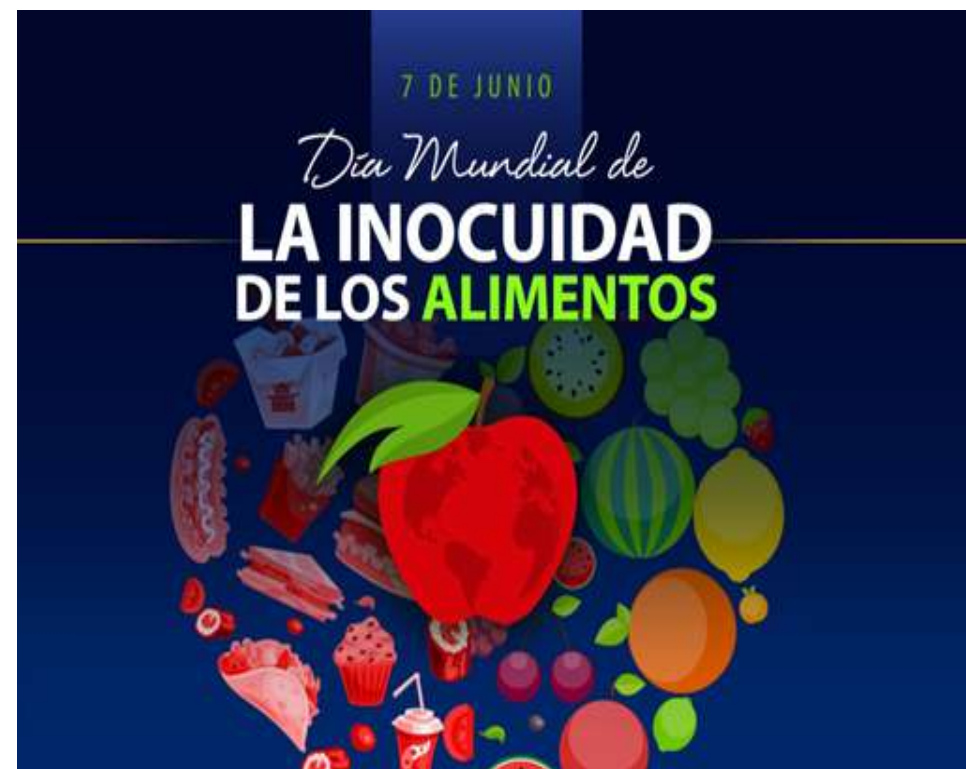
SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



JUNIO 2024

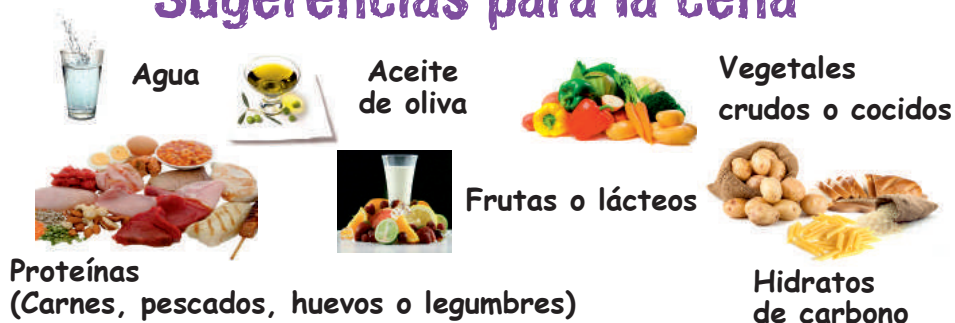
Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con croquetas Fruta de temporada 3 1-3-4-7-8	Alubias con verduras Filete de bacalao con ensalada mixta Yogur de soja 4 1-4-7-8	Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada y leche de soja 5 8	Fideuá mixta Filete ruso con ensalada mixta Fruta en almíbar 6 1-2-4-6-7	Puré de verduras con picatostes Ragout de pollo en pepitoria Fruta de temporada 7 1
Macarrones con tomate y chorizo Ventresca de merluza a la gallega Fruta de temporada 10 1-4-7	Lentejas a la hortelana Chuleta de sajonia con patatas Yogur de soja 11 1-8	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche de soja 12 1-3-8	Sopa de ave con fideos Tortilla de pavo con champiñones Gelatina 13 1-4	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 14 1
Espaguetis con beicon Tortilla con salteado de verduras Fruta de temporada 17 1-4	Crema de verduras frescas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Yogur de soja 18 8	Garbanzos con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y leche de soja 19 1-4-7-8	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada 20 1	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con patatas dado Helado de granizado 21 1-8

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón	Cereal Pan, cereales y galletas	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
--	---	--	--

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

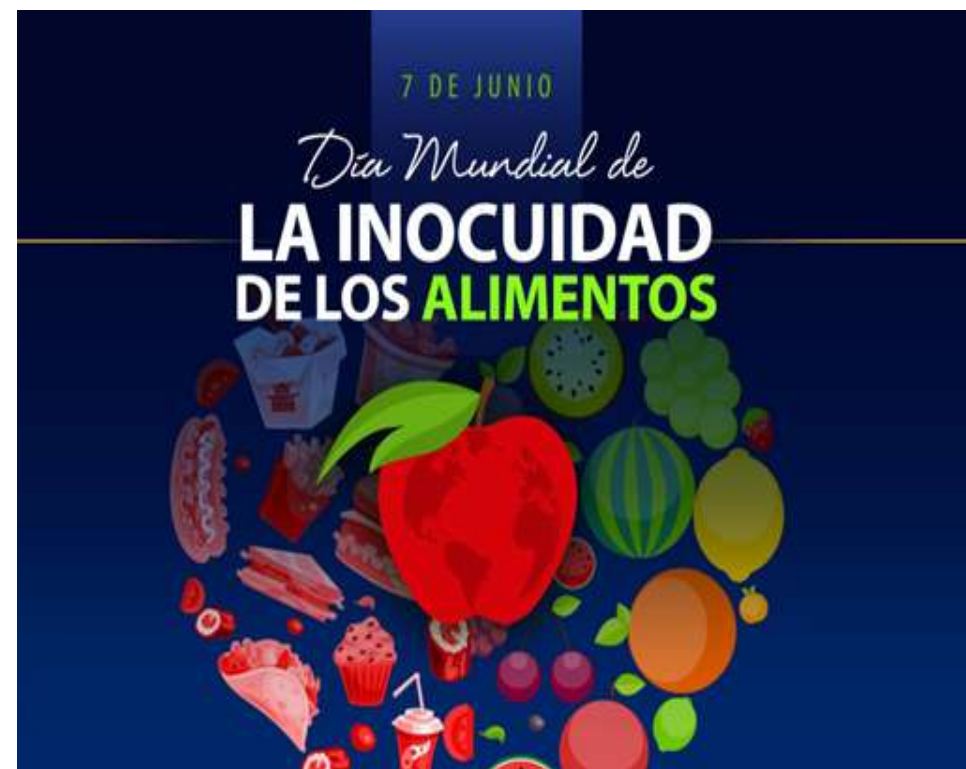
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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