



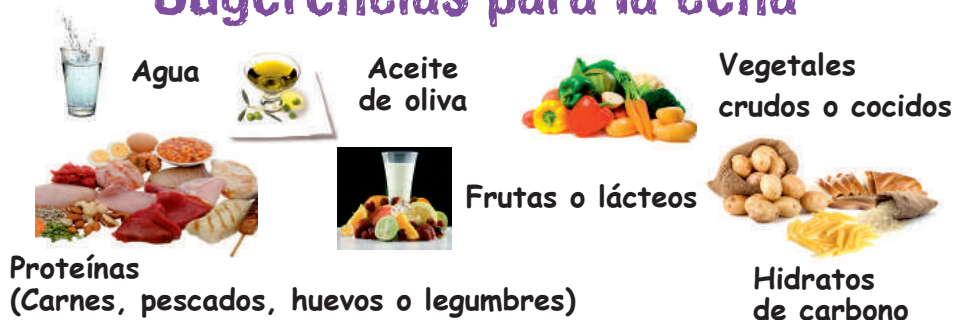
# DICIEMBRE 2024



<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-7</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-2-3-4-5-7</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUEZ
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑO
- 10 CASTAÑO
- 11 CASTAÑO
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLA DE SESAMO SESAME
- 14 SULFITOS

## Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

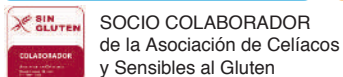
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

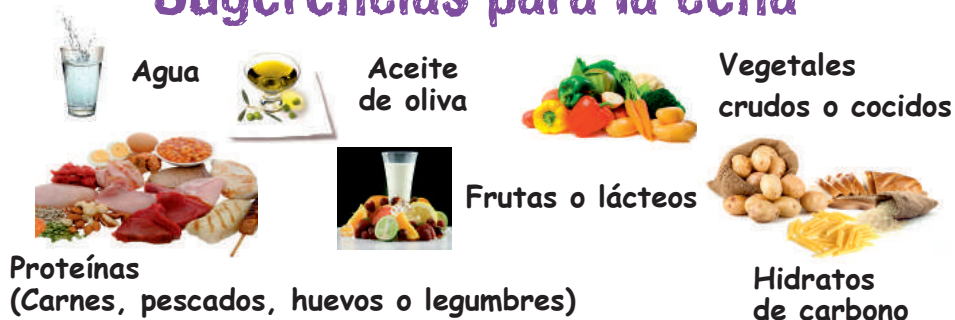


<p>Espirales tricolor gratinados Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-7</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de pavo con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-2-3-4-5-7</p>	<p>Sopa de fideos Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de pavo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis gratinados Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN CERDO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUECES ETC.
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 MOSTAZA MUSTARD
- 10 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 11 CREMA DE CASCARRA CUSTARD
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

## Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

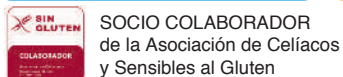
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

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

## Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

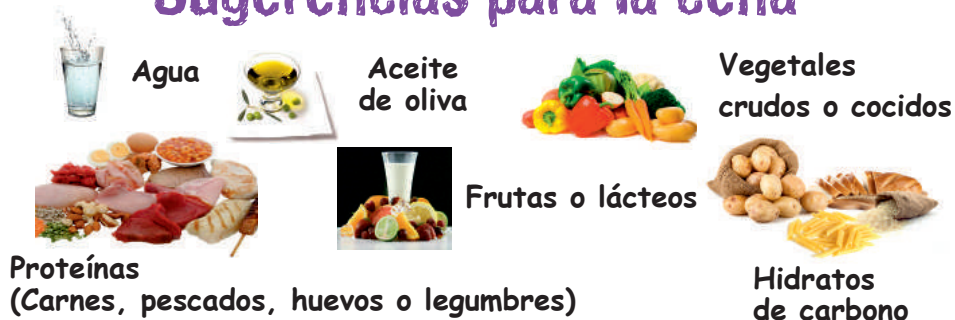


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-8</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-6-7-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur de soja</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>18</b></p> <p>8</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas de soja</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-8</p>

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUECES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA CASHEW NUT
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

## Sugerencias para la cena



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

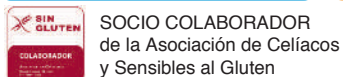
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

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

## Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

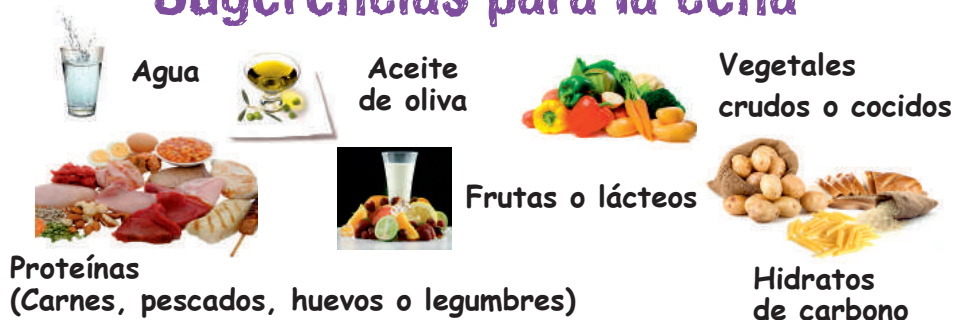


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-7</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-2-3-4-5-7</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑAS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA CASHEW NUT
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME
- 14 ALMENDRAS ALTRAMICES

## Sugerencias para la cena



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

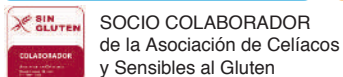
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

<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



# DICIEMBRE



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

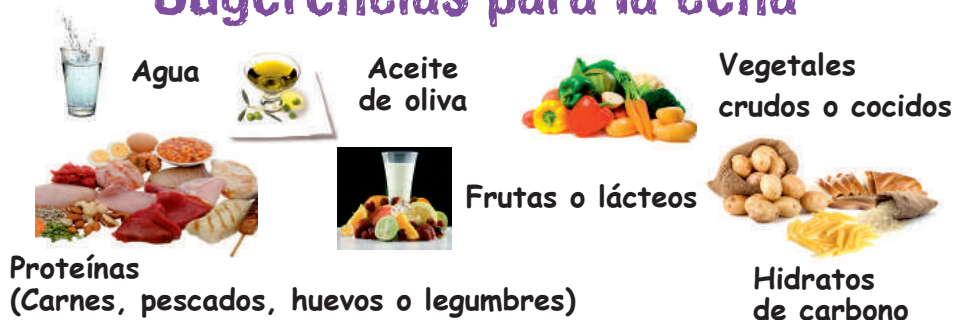


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-7</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-2-3-4-5-7</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN CHAMPIÑONES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUECES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA CASHEW NUT
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

## Sugerencias para la cena



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

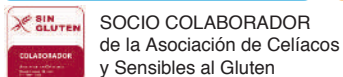
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

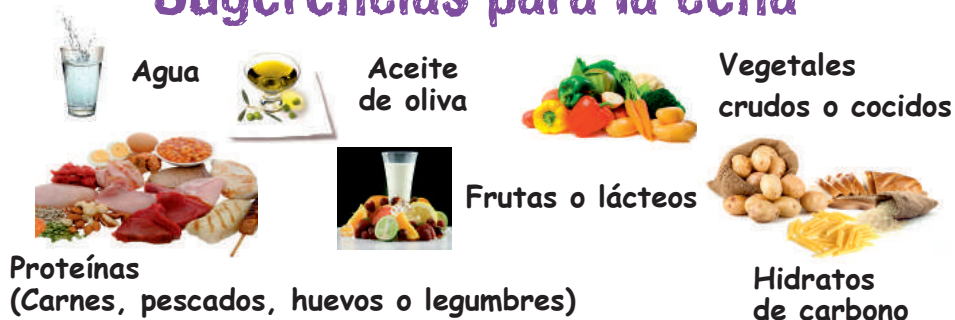


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-4-8</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-6-7-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur de soja</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-8</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>18</b></p> <p>8</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas de soja</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-8</p>

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑAS
- 10 CASTAÑAS
- 11 CASTAÑAS
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 SULFITOS

## Sugerencias para la cena



**Si Hemos comido.. → Podemos cenar..**

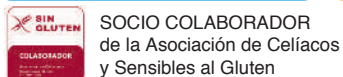
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

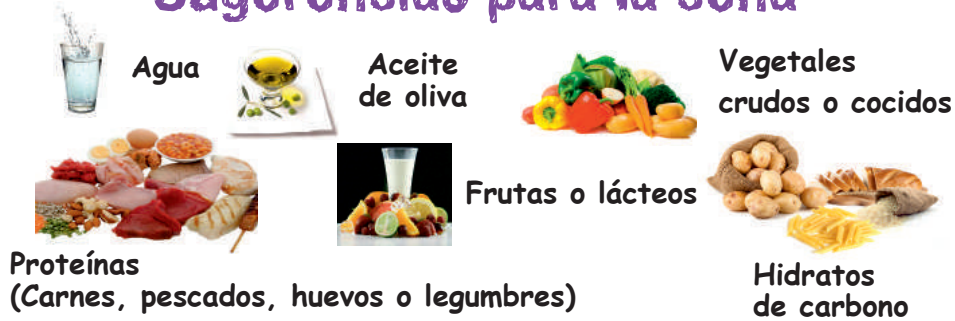


<p>Espirales con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-7</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de pollo con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-7</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Pavo a la plancha con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-5</p>

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 HUEVO
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 SOJA SOYA
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 SOJA SOYA
- 10 SOJA SOYA
- 11 SOJA SOYA
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOYA
- 14 SOJA SOYA

# Sugerencias para la cena



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

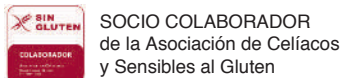
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

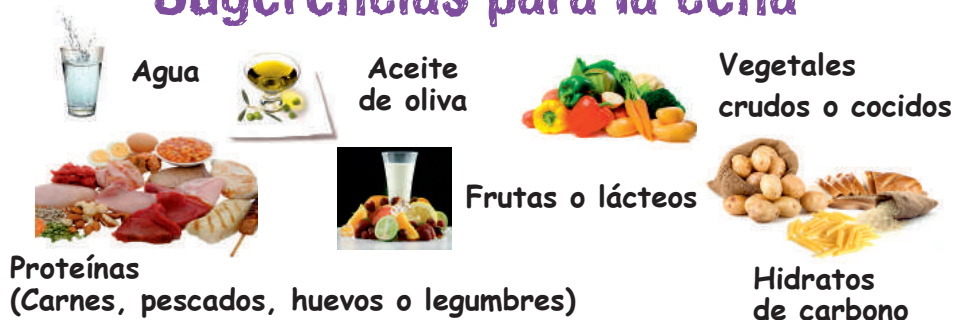


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Filete de pollo con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 673 PROTEÍNAS 23 H.C. 90 LÍPIDOS 22</p> <p>2</p> <p>1-4</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 621 PROTEÍNAS 25 H.C. 67 LÍPIDOS 24</p> <p>3</p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 29 H.C. 84 LÍPIDOS 35</p> <p>4</p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 642 PROTEÍNAS 24 H.C. 74 LÍPIDOS 25</p> <p>5</p> <p>1-4</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p>6</p>
<p>Macarrones al horno Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 725 PROTEÍNAS 27 H.C. 84 LÍPIDOS 30</p> <p>9</p> <p>1-4</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p>CALORÍAS 633 PROTEÍNAS 31 H.C. 46 LÍPIDOS 33</p> <p>10</p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de pavo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 767 PROTEÍNAS 30 H.C. 88 LÍPIDOS 31</p> <p>11</p> <p>1-5</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 584 PROTEÍNAS 25 H.C. 82 LÍPIDOS 14</p> <p>12</p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 671 PROTEÍNAS 26 H.C. 63 LÍPIDOS 33</p> <p>13</p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 808 PROTEÍNAS 34 H.C. 78 LÍPIDOS 36</p> <p>16</p> <p>1-4</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p>CALORÍAS 619 PROTEÍNAS 28 H.C. 69 LÍPIDOS 24</p> <p>17</p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p>CALORÍAS 659 PROTEÍNAS 26 H.C. 66 LÍPIDOS 30</p> <p>18</p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>CALORÍAS 640 PROTEÍNAS 18 H.C. 74 LÍPIDOS 28</p> <p>19</p> <p>1</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p>CALORÍAS 832 PROTEÍNAS 40 H.C. 91 LÍPIDOS 33</p> <p>20</p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN PESCADO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 HUEVO
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOSTAZA MUSTARD
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CACAHUETES
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SOYABAN DE SOYABAN
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

## Sugerencias para la cena



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

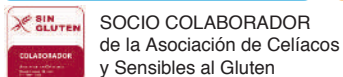
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## Sugerencias para el desayuno

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

## Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



# DICIEMBRE



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

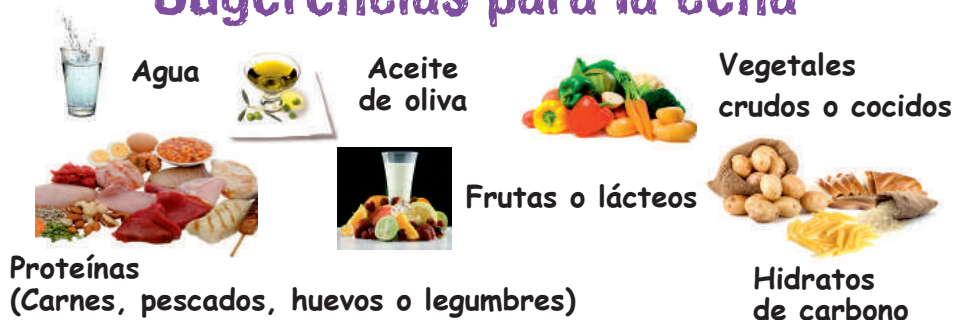


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Ventresca de merluza con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Menestra de verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Crema de zanahoria Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno con atún Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Salteado de verduras Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-2-5-6-7</p>	<p>Sopa de ave Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Champiñones rehogados Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-2-3-4-5-7</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN LEGUMBRES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 HUEVO
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 ALMENDRAS ALMONDS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 MOSTAZA MUSTARD
- 10 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 11 SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 12 CELIAQUIA CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE

## Sugerencias para la cena



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

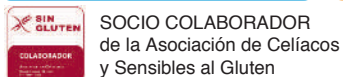
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



# DICIEMBRE 2024

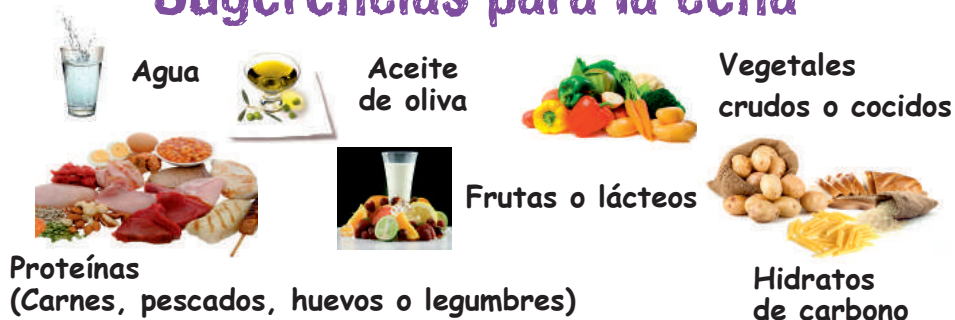


<p>Espirales tricolor con beicon y tomate Filete de pollo con salteado de verduras fresca Fruta de temporada</p> <p><b>2</b></p> <p>1-4</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>3</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta de temporada y leche</p> <p><b>4</b></p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada</p> <p><b>5</b></p> <p>5</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> <p><b>6</b></p>
<p>Macarrones al horno Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4</p>	<p>Judías blancas a la hortelana Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>10</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Paella mixta Filete de pavo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche</p> <p><b>11</b></p> <p>1-5</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>12</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de puerros y calabacín Ragú de pollo a la provenzal con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1</p>
<p>Lentejas con verduras Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas Yogur</p> <p><b>17</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche</p> <p><b>18</b></p> <p>5</p>	<p>Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>19</b></p> <p>1</p>	<p>Espaguetis con chorizo Filete ruso con patatas bastón Natillas</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5</p>

## MENÚ SIN MOLUSCOS

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 NUECES ETC.
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 MOSTAZA MUSTARD
- 10 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 11 SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 12 CELIAQUIA CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE

## Sugerencias para la cena



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

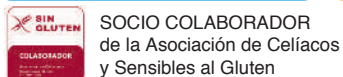
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

## 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



# DICIEMBRE



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