

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

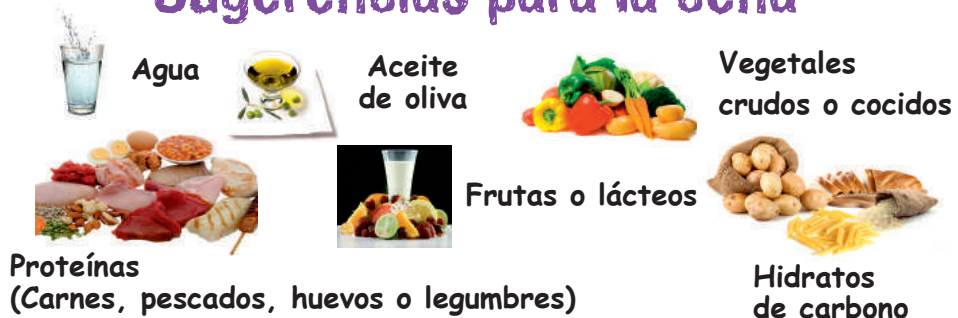


ENERO 2025

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 HUEVO Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 SOJA SOYA
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 11 CELIAQUIA CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLA DE SESAMO SESAME
- 14 AZÚCARES SUGARS

# Sugerencias para la cena



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

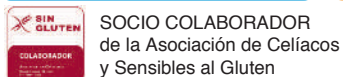
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



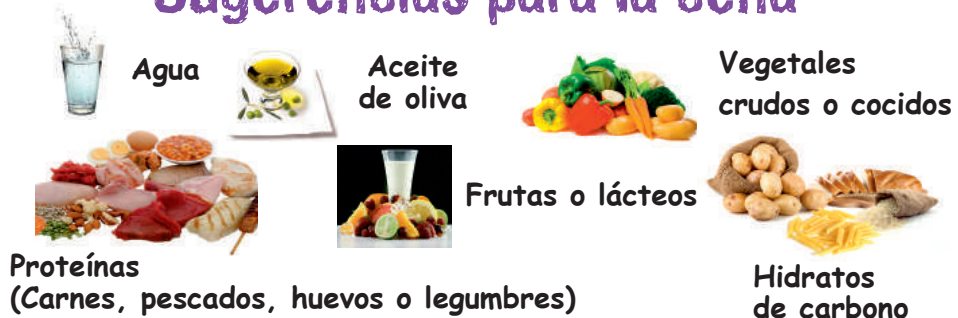
ENERO 2025

MENÚ SIN CERDO

<p>Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Pechuga de pavo con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados Filete de pollo con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor al horno Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta en almíbar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>

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

# Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

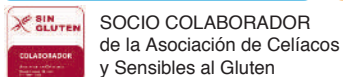
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



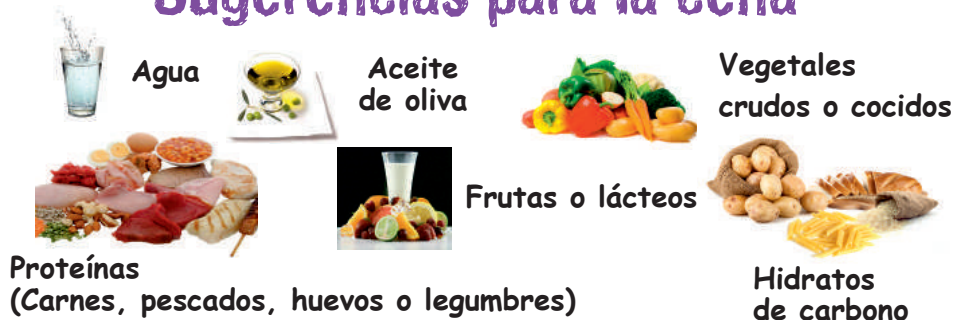
ENERO 2025

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

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur de soja</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>1-8</b></p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>1-4</b></p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>1-8</b></p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur de soja</p> <p><b>1-4-7-8</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>4-8</b></p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>1-3-8</b></p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>1-4</b></p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur de soja</p> <p><b>8</b></p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-2-4-6-7</b></p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO DE AZÚCAR Y SUALTOS SUGAR EGG AND BUAITE
- 4 NUEVOS SOJA
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLIBDENO WOLLSIC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA SESAME SEED
- 14 ALTIMAZUCOS ALTIMAZUCOS

# Sugerencias para la cena



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

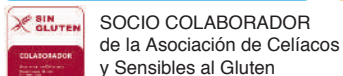
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



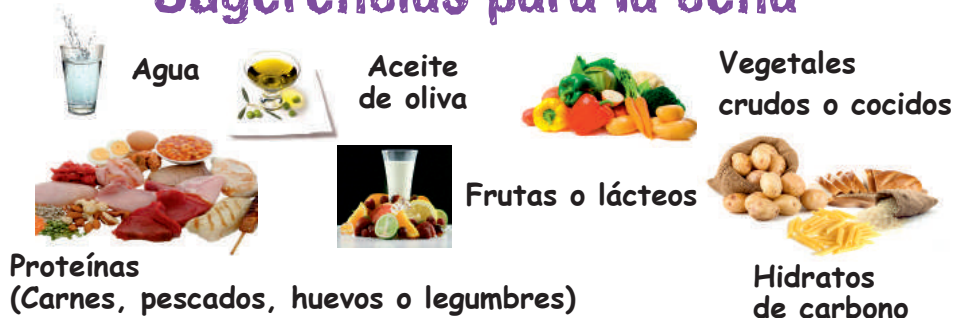
ENERO 2025

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>
<p>Coditos con beicon Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y leche</p> <p><b>8</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Judías blancas estofadas Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p><b>9</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de calabacín Chuleta de sajonia con salteado de verduras Fruta de temporada</p> <p><b>10</b></p> <p>8</p>		

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 SOJA SOY
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 FRUTOS SECOS NUTS
- 10 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 11 HUEVOS EGGS
- 12 CONTIENE GLUTEN
- 13 SOJA SOY
- 14 CONTIENE GLUTEN

# Sugerencias para la cena



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

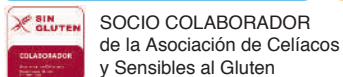
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



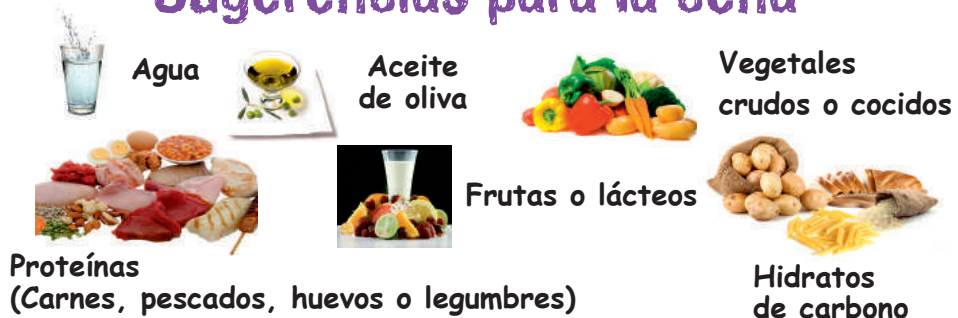
ENERO 2025

# MENÚ SIN CHAMPIÑONES

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 HUEVO Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 SOJA SOYA
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 11 CELIAQUIA CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 AZÚCARES SUGARS

# Sugerencias para la cena



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

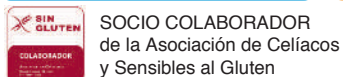
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



ENERO 2025

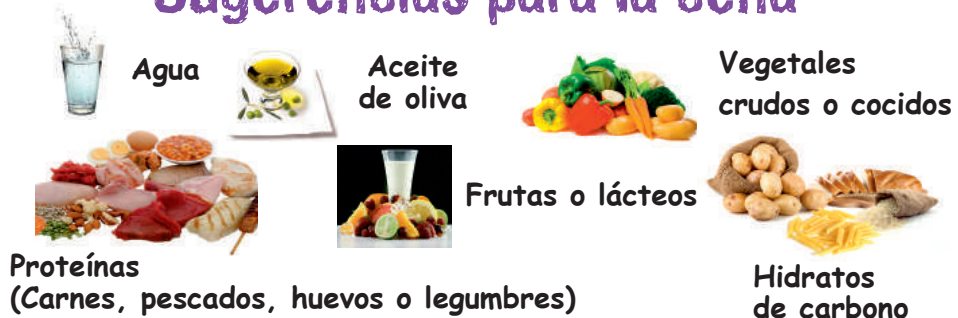
# MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur de soja</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>1-8</b></p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>1-4</b></p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>1-8</b></p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur de soja</p> <p><b>1-4-7-8</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>4-8</b></p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>1-3-8</b></p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>1-4</b></p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur de soja</p> <p><b>8</b></p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche de soja</p> <p><b>1-4-8</b></p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almibar</p> <p><b>1-4-7</b></p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>1-2-4-6-7</b></p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 EX DORADO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND BISULFITE
- 4 NUEVOS SOJA
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 NUEVOS MOLLUSCOS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHEW NUTS
- 11 APC CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMARIS SEMENES
- 14 AZÚCARES SUGARS

# Sugerencias para la cena



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

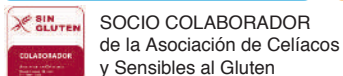
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



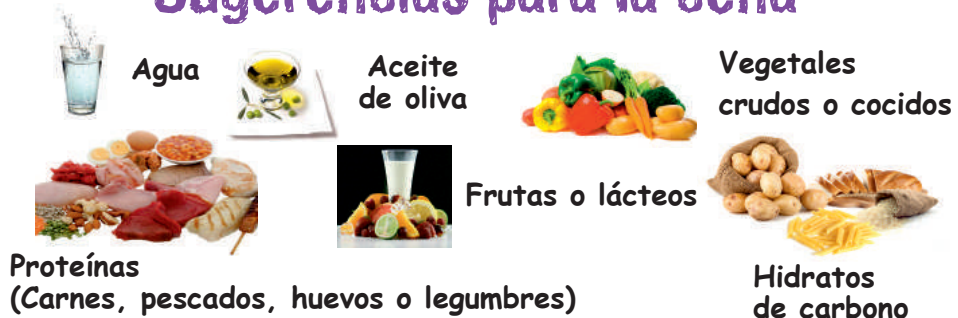
ENERO 2025

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

<p>Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Lomo a la plancha con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p><b>30</b></p> <p>1</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGG
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CACAO FRUIT
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

# Sugerencias para la cena



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

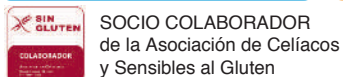
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



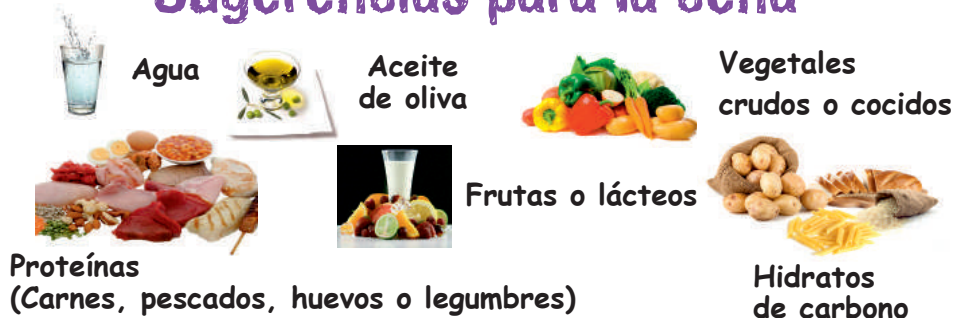
ENERO 2025

MENÚ SIN PESCADO

<p>Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Filete de pollo con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4</p>	<p>Fideua de pollo y verduras Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-4</p>

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

# Sugerencias para la cena



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

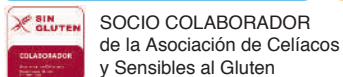
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



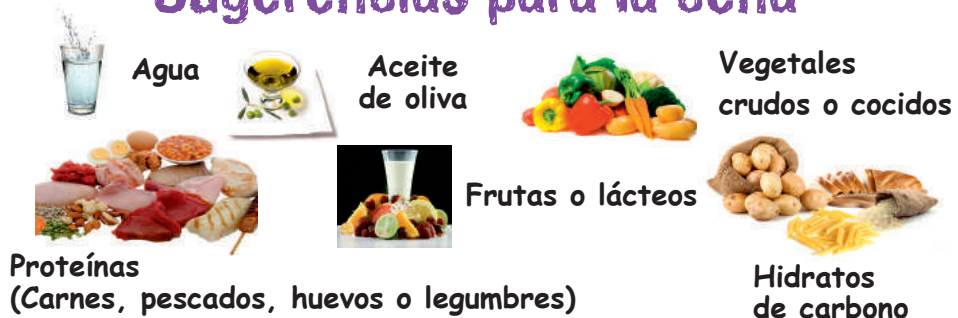
ENERO 2025

MENÚ SIN LEGUMBRES

<p>Crema de verduras Merluza a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Menestra de verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Salteado de verduras Ventresca de merluza con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5-7</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de ave con fideos Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de atún con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4-7</p>	<p>Fideua mixta Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-2-4-6-7</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y PESCADO
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 NUECES
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 SEMOLLA DE GIRASOL
- 10 CRUSTÁCEOS Y PESCADO
- 11 CELIAQUIA
- 12 NUECES
- 13 SEMOLLA DE GIRASOL
- 14 NUECES

# Sugerencias para la cena



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

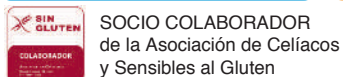
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



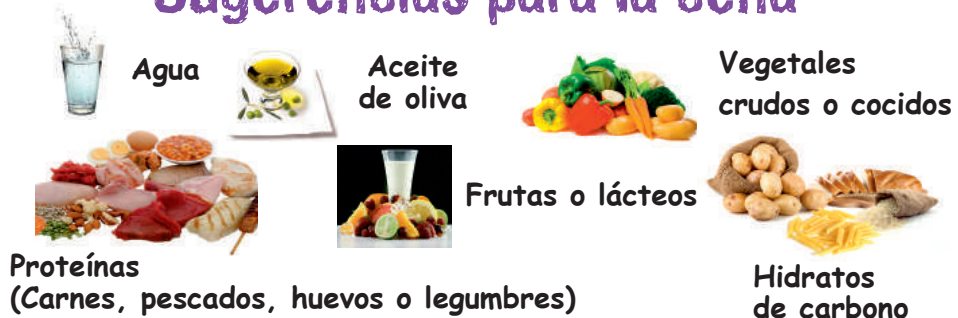
ENERO 2025

MENÚ SIN MOLUSCOS

<p>Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>13</b></p> <p>1-4</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p><b>14</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada y leche</p> <p><b>15</b></p> <p>1-5</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de pavo con ensalada mixta Gelatina</p> <p><b>16</b></p> <p>1-4</p>	<p>Arroz tres delicias Filete ruso en salsa de tomate casero Fruta de temporada</p> <p><b>17</b></p> <p>1-8</p>
<p>Macarrones gratinados con tomate y chorizo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p><b>20</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Alubias a la hortelana Filete de pollo con ensalada Yogur</p> <p><b>21</b></p> <p>1-4-5</p>	<p>Arroz blanco con tomate Tortilla Española con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p><b>22</b></p> <p>4-5</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada</p> <p><b>23</b></p> <p>1-3-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p><b>24</b></p> <p>1-4</p>
<p>Espirales tricolor con tomate y beicon Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>27</b></p> <p>1-4</p>	<p>Crema de verduras frescas Pechuga de pavo con verduras salteadas Yogur</p> <p><b>28</b></p> <p>5</p>	<p>Sopa de ave Filete ruso con patatas bastón Fruta de temporada y leche</p> <p><b>29</b></p> <p>1-4-5-8</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla con croqueta de jamón Fruta en almíbar</p> <p><b>30</b></p> <p>1-4</p>	<p>Fideua pollo y verduras Jamoncitos de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>31</b></p> <p>1-4</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 SOJA SOYA
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SEMENAS DE SESAMO SESAME
- 9 ALMENDRAS ALMONDS
- 10 MOSTAZA MUSTARD
- 11 TRIGO WHEAT
- 12 APC CELIAC
- 13 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 14 MOLUSCOS MOLLUSCS

# Sugerencias para la cena



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

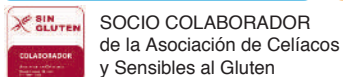
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

# 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



# ENERO



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