

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-5-6-7

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

JORNADA GASTRONÓMICA
Gomiti a la napoletani
Coditos a la napolitana
Scaloppina alla milanese con patate
Escalope milanese con patatas

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanese
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

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

DÍA NO LECTIVO

28

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

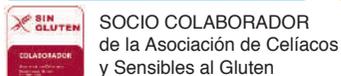
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

MENÚ SIN CERDO

Macarrones gratinados
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Alubias estofadas
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con ensalada
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-5-6-7

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con salteado de champiñones y pavo
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Potaje de vigilia
Filete de pavo con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

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

DÍA NO LECTIVO

CALORÍAS	
PROTEÍNAS	
H.C.	
LÍPIDOS	

28

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

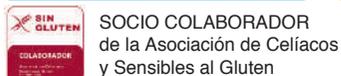
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

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

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche des soja

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur de soja

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-8

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-6-7

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-8

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur de soja

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-8

Arroz a la milanesa
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

1-4

DÍA NO LECTIVO

CALORÍAS	
PROTEÍNAS	
H.C.	
LÍPIDOS	

28

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 11 APTO CELÍAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

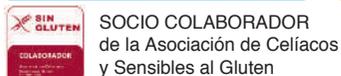
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-5-6-7

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

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

DÍA NO LECTIVO

28

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 FRUTOS SECOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 TRIGO Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 10 CASTAÑAS
- 11 CACAO Y DERIVADOS
- 12 CELIACIA
- 13 MOSTAZA
- 14 SEMILLA DE SESAMO

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

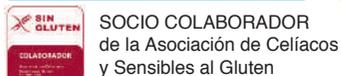
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

MENÚ SIN CHAMPIÑONES

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-5-6-7

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con salteado de jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

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

DÍA NO LECTIVO

28

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

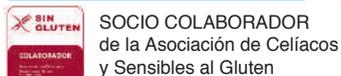
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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



FEBRERO 2025

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

<p>Macarrones con tomate y chorizo Merluza Orly con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>3</p> <p>1-4-7</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla Española con ensalada de tomate Yogur de soja</p> <p>4</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de picadillo Pechuga de pavo a la plancha con patatas Fruta de temporada y leche des soja</p> <p>5</p> <p>1-4-8</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Gelatina</p> <p>6</p> <p>1-3-8</p>	<p>Arroz blanco con tomate Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>7</p> <p>1</p>
<p>Espaguetis a la boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada</p> <p>10</p> <p>1-4-7-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Lomo al horno con patatas bastón Yogur de soja</p> <p>11</p> <p>1-8</p>	<p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>12</p> <p>1-3-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de pavo con croquetas de jamón Fruta en almíbar</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>14</p> <p>1-4</p>
<p>Crema de zanahoria Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>8</p>	<p>Fideua mixta Tortilla con ensalada mixta Yogur de soja</p> <p>18</p> <p>1-2-4-6-7</p>	<p>Judías pintas con arroz Pechuga de pollo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>19</p> <p>1-8</p>	<p>Coditos a la napolitana Escalope a la milanesa con patatas Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>1-4</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa limón Fruta de temporada</p> <p>21</p> <p>1-4-7</p>
<p>Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york Bacalao con tomate Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>1-4-7</p>	<p>Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Yogur de soja</p> <p>25</p> <p>1-7-8</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche de soja</p> <p>26</p> <p>1-8</p>	<p>Arroz a la milanesa Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-4</p>	<p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">DÍA NO LECTIVO</p> <p>28</p>

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

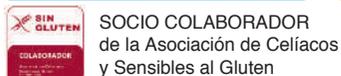
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

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

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-7

Alubias estofadas con chorizo
Filete de pollo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Pechuga de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Filete ruso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-5-6-7-8

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-7

Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-7

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

1-8

DÍA NO LECTIVO

28

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS, MOLLUSCOS Y SU AVENA
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 TRIGO
- 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..

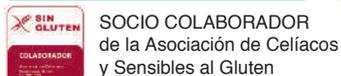
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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



FEBRERO 2025

MENÚ SIN PESCADO

<p>Macarrones con tomate y chorizo Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>3</p> <p>1-4</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla Española con ensalada de tomate Yogur</p> <p>4</p> <p>1-4-5</p>	<p>Sopa de picadillo Pechuga de pavo a la plancha con patatas Fruta de temporada y leche</p> <p>5</p> <p>1-4-5</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Gelatina</p> <p>6</p> <p>1-3-8</p>	<p>Arroz blanco con tomate Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada</p> <p>7</p> <p>1</p>
<p>Espaguetis a la boloñesa Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada</p> <p>10</p> <p>1-4-8</p>	<p>Lentejas a la hortelana Lomo al horno con patatas bastón Yogur</p> <p>11</p> <p>1-5</p>	<p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche</p> <p>12</p> <p>1-3-5-8</p>	<p>Arroz tres delicias Tortilla de pavo con croquetas de jamón Fruta en almíbar</p> <p>13</p> <p>1-4-8</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>14</p> <p>1-4</p>
<p>Crema de zanahoria Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>17</p> <p>8</p>	<p>Fideua de verduras Tortilla de queso con ensalada mixta Yogur</p> <p>18</p> <p>1-4-5</p>	<p>Judías pintas con arroz Pechuga de pollo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche</p> <p>19</p> <p>1-5</p>	<p>Coditos a la napolitana Escalope a la milanesa con patatas Fruta de temporada</p> <p>20</p> <p>1-4</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Pavo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>21</p> <p>1</p>
<p>Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york Lomo con ensalada Fruta de temporada</p> <p>24</p> <p>1-4</p>	<p>Potaje de vigilia sin pescado Lacón a la gallega con patatas panaderas Yogur</p> <p>25</p> <p>1-5-8</p>	<p>Crema de verduras frescas y hortalizas Jamonicos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche</p> <p>26</p> <p>1-5</p>	<p>Arroz a la milanesa Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>27</p> <p>1-4</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>28</p>

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 DORADO DE AZUL Y SU FAMILIA SALIPUR DOMESTIC AND BARRITE
- 4 NUEVOS BIODIVERSITY
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLIBDENO MOLIBDENUM
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FREE
- 11 APIC. CELESTY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEED
- 14 ALTRICIALES ALTHAMICES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

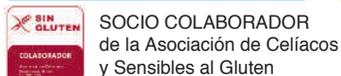
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

MENÚ SIN LEGUMBRES

Macarrones con tomate y chorizo
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4-7

Menestra de verduras
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

4-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-7-8

Verduras salteadas rehogadas
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de ave
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua mixta
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1-4-7

Espirales tricolor con jamón york
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Salteado de verduras
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-7-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Huevos villaroy con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

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

DÍA NO LECTIVO

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	83
LÍPIDOS	25

28

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

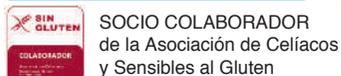
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2025

MENÚ SIN MOLUSCOS

Macarrones con tomate y chorizo
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	689
PROTEÍNAS	29
H.C.	90
LÍPIDOS	22

3

1-4

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	27
H.C.	61
LÍPIDOS	32

4

1-4-5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	29
H.C.	74
LÍPIDOS	20

5

1-4-5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Gelatina

CALORÍAS	685
PROTEÍNAS	32
H.C.	72
LÍPIDOS	28

6

1-3-8

Arroz blanco con tomate
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	620
PROTEÍNAS	20
H.C.	94
LÍPIDOS	17

7

1

Espaguetis a la boloñesa
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	27
H.C.	83
LÍPIDOS	24

10

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	702
PROTEÍNAS	33
H.C.	55
LÍPIDOS	36

11

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

12

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	721
PROTEÍNAS	26
H.C.	88
LÍPIDOS	29

13

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	662
PROTEÍNAS	28
H.C.	97
LÍPIDOS	15

14

1-4

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

17

8

Fideua de verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

18

1-4-5

Judías pintas con arroz
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	817
PROTEÍNAS	41
H.C.	88
LÍPIDOS	29

19

1-5

Coditos a la napolitana
Escalope a la milanesa con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	606
PROTEÍNAS	26
H.C.	84
LÍPIDOS	17

20

1-4

Patatas guisadas con verduras
Pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	626
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	24

21

1

Espirales tricolor con salteado de champiñones y jamón york
Lomo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	602
PROTEÍNAS	27
H.C.	88
LÍPIDOS	14

24

1-4

Potaje de vigilia sin pescado
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	33
H.C.	64
LÍPIDOS	25

25

1-5-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Jamonicos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

26

1-5

Arroz a la milanesa
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	599
PROTEÍNAS	18
H.C.	80
LÍPIDOS	22

27

1-4

DÍA NO LECTIVO

28

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

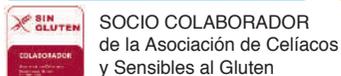
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



FEBRERO



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