



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Coditos con tomate y beicon
Pavo a la plancha con patatas
Yogur

CALORÍAS	648
PROTEÍNAS	29
H.C.	88
LÍPIDOS	19

4

1-4-5

Lentejas estofadas a la hortelana
Tortilla Española con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	744
PROTEÍNAS	25
H.C.	80
LÍPIDOS	33

5

1-4-5

Sopa de ave con estrellas
Albóndigas a la jardinera
Fruta en almibar

CALORÍAS	556
PROTEÍNAS	26
H.C.	70
LÍPIDOS	18

6

1-3-4-8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza Orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	21
H.C.	92
LÍPIDOS	17

7

1-7

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

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

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 SOJA SOYA
- 6 MOSTAZA MUSTARD
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELLFISH
- 11 CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOYA
- 14 ALMIDONES STARCHES

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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor al horno
Chuleta de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

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

Espaguetis gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia
San jacob de pavo con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN CERDO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGG
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 PESCADO FISH
- 6 SOJA SOYA
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 MOSTAZA MUSTARD
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 APC CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOYA
- 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



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



MARZO

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-7-8

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-7-8

Macarrones al horno
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-8

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

1-4

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

8

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-8

Potaje de vigilia
Pavo con ensalada mixta
Natillas de soja

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOSTAZA
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 ALMENDRAS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASQUERA FISH
- 11 CONTIENE GLUTEN
- 12 MOSTAZA
- 13 SOJA Y DERIVADOS
- 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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

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

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN CHAMPIÑONES

- 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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

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

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

- 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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-7-8

0] áæ• Ááú || !|& | &@ | á | Á
Ô@ | áæ• Ááú | ááú | Á áááá Á áá |
á | ááá Á |] | ááá Á &@ | Á | á | áæ

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-7/:

Macarrones al horno
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-8

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

1-4

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

8

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-8

Potaje de vigilia
Pavo con ensalada mixta
Natillas de soja

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

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 SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGG
- 4 SOJA SOY
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASHERA SHELL FISH
- 11 APC CELERY
- 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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1

Patatas a la marinera
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Sajonia con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

8

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-5-8

Potaje de vigilia
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Filete de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-6-7

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

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

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-4-5

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Sajonia con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

1-4

Espaguetis con tomate y beicon
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia sin pescado
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-8

Fideua de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-4

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN PESCADO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS MOLLUSCOS Y BIVALVES
- 3 HUEVO
- 4 TRIGO Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 SOJA
- 7 PESCADO
- 8 MOSTAZA
- 9 MANÍ
- 10 CÁSCARA DE CASCARA
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SOJA
- 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

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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz tres delicias
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Gallineta con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5-7

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas a la marinera
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-2-4-5-6-7

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Menestra de verduras
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5-7

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Crema de verduras
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

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

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4-7

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Salteado de verduras
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-7-8

Fideua de marisco
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-2-4-6-7

Crema de calabacín
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN LEGUMBRES

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

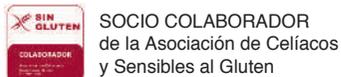
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MARZO



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



MARZO 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias estofadas con chorizo
Filete de contramuslo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	38
H.C.	70
LÍPIDOS	22

10

1

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	635
PROTEÍNAS	22
H.C.	91
LÍPIDOS	17

11

1-5

Espirales tricolor con chorizo
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	878
PROTEÍNAS	34
H.C.	93
LÍPIDOS	39

12

1-4-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	33
H.C.	88
LÍPIDOS	14

13

1-4

Patatas con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	640
PROTEÍNAS	20
H.C.	78
LÍPIDOS	25

14

1-4-5

Arroz con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	21
H.C.	82
LÍPIDOS	23

17

Lentejas estofadas con verduras
Sajonia con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	717
PROTEÍNAS	33
H.C.	60
LÍPIDOS	36

18

1-5

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	819
PROTEÍNAS	35
H.C.	96
LÍPIDOS	31

19

1-3-4-5

Judías verdes rehogadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	28
H.C.	64
LÍPIDOS	25

20

1

Sopa de ave con fideos
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	21
H.C.	83
LÍPIDOS	30

21

1-4

Espaguetis con tomate y beicon
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	39
H.C.	81
LÍPIDOS	14

24

1-4

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	30
H.C.	62
LÍPIDOS	19

25

5

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa Española
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	643
PROTEÍNAS	31
H.C.	69
LÍPIDOS	25

26

1-4-5-8

Potaje de vigilia sin pescado
San jacob con ensalada mixta
Natillas

CALORÍAS	750
PROTEÍNAS	38
H.C.	71
LÍPIDOS	32

27

1-5-8

Fideua de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	22
H.C.	81
LÍPIDOS	23

28

1-4

Lentejas con verduras
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	826
PROTEÍNAS	39
H.C.	76
LÍPIDOS	37

31

1-8

MENÚ SIN MOLUSCOS

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS MOLLUSCOS
- 3 HUEVO
- 4 LÁCTEOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 SOJA
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 SOJA
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA DURA
- 11 CONTIENE GLUTEN
- 12 MOSTAZA
- 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



MARZO



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