



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS (SHELLFISH)
- 3 HUEVO Y DERIVADOS (EGG AND DERIVATIVES)
- 4 NUEZ Y DERIVADOS (NUTS AND DERIVATIVES)
- 5 LÁCTEOS (DAIRY)
- 6 MOLUSCOS (MOLLUSCS)
- 7 PESCADO (FISH)
- 8 SOJA (SOY)
- 9 CEREAL (CEREALS)
- 10 CASTAÑO (CHESTNUT)
- 11 APC (CELESTY)
- 12 MOSTAZA (MUSTARD)
- 13 SEMILLA DE SESAMO (SESAME SEED)
- 14 ALCOHOL (ALCOHOLS)

# Sugerencias para la cena



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

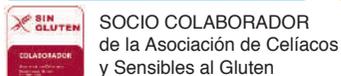
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | 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><br>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón | <b>Cereal</b><br>Pan, cereales y galletas | <b>Fruta</b><br>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria | <b>Otros</b><br>Aceite de oliva: 2 veces en semana<br>Mermelada y/o miel: 2 veces por semana<br>Bollería: 1 vez por semana |
|--|---|--|--|

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN CERDO



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis al horno  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de pavo con patatas cuadrado  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Pavo al horno con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Filete de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

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

# Sugerencias para la cena



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

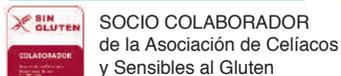
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN LACTOSA

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



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-:

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

...

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-:

...

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-:

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-8

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-7-8

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

8

Coditos al horno  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

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

# Sugerencias para la cena



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

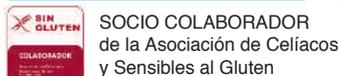
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN CHAMPIÑONES



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 SOJA Y DERIVADOS
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 NUECES NUTS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 CONTIENE GLUTEN
- 10 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 11 CONTIENE GLUTEN
- 12 NUECES NUTS
- 13 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 14 CONTIENE GLUTEN

# Sugerencias para la cena



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

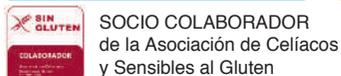
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | 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><br>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón | <b>Cereal</b><br>Pan, cereales y galletas | <b>Fruta</b><br>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria | <b>Otros</b><br>Aceite de oliva: 2 veces en semana<br>Mermelada y/o miel: 2 veces por semana<br>Bollería: 1 vez por semana |
|--|---|--|--|

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN FRUTOS SECOS



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS
- 4 NUEVOS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANEA PEST
- 11 APO. CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMÍBAR ALTHAMICES

# Sugerencias para la cena



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

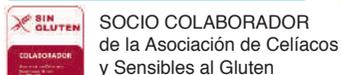
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

# GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

## MAYO 2025

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

### MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-:

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

...

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-:

...

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-:

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-8

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-7-8

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche de soja

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

8

Coditos al horno  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

- 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

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN HUEVO

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



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Alubias blancas con verduras  
Filete de pollo con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-8

Judías pintas con arroz  
Pechuga de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Lomo a la plancha con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVO
- 4 NUEZES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTAÑA CASHEW NUT
- 11 APO. CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALTIMAZUCOS ALTHAMICES

# Sugerencias para la cena



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

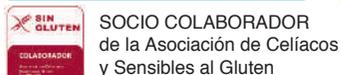
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

## MAYO 2025

### MENÚ SIN PESCADO



|   |  |
|---|--|
| Macarrones gratinados<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>857<br>PROTEÍNAS<br>51<br>H.C.<br>106<br>LÍPIDOS<br>21 |
| <b>5</b>  |  |
| <b>1-4</b>  |  |

|   |   |
|---|---|
| Patatas a la riojana<br>Ragout de pollo a la provenzal<br>Yogur | CALORÍAS<br>503<br>PROTEÍNAS<br>21<br>H.C.<br>49<br>LÍPIDOS<br>24 |
| <b>6</b>  |   |
| <b>1-5</b>  |   |

|  |   |
|--|---|
| Sopa de picadillo<br>Albóndigas a la jardinera con patatas<br>Fruta de temporada y leche | CALORÍAS<br>668<br>PROTEÍNAS<br>31<br>H.C.<br>75<br>LÍPIDOS<br>25 |
| <b>7</b>   |   |
| <b>1-4-5-8</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| Crema de verduras frescas<br>Pechuga de pavo con ensalada mixta<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>701<br>PROTEÍNAS<br>29<br>H.C.<br>65<br>LÍPIDOS<br>35 |
| <b>8</b>  |   |
| <b>1-4</b>  |   |

|   |   |
|---|---|
| Alubias blancas con verduras<br>Tortilla con ensalada de tomate<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>560<br>PROTEÍNAS<br>23<br>H.C.<br>62<br>LÍPIDOS<br>20 |
| <b>9</b>  |   |
| <b>1-4</b>  |   |

|  |   |
|--|---|
| Espaguetis con tomate y beicon<br>Filete de pollo con ensalada mixta<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>632<br>PROTEÍNAS<br>22<br>H.C.<br>83<br>LÍPIDOS<br>22 |
| <b>12</b>  |   |
| <b>1-4</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| Lentejas a la hortelana<br>Cinta de lomo con patatas cuadro<br>Yogur | CALORÍAS<br>658<br>PROTEÍNAS<br>33<br>H.C.<br>55<br>LÍPIDOS<br>31 |
| <b>13</b>  |   |
| <b>1-5</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| Crema de calabacín<br>Tortilla de queso con ensalada mixta<br>Fruta de temporada y leche | CALORÍAS<br>667<br>PROTEÍNAS<br>27<br>H.C.<br>53<br>LÍPIDOS<br>37 |
| <b>14</b>  |   |
| <b>4-5</b>   |   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>¡FELIZ SAN ISIDRO!</b> |  |
| <b>15</b>                 |  |
|                           |  |

|  |   |
|--|---|
| Garbanzos con verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>720<br>PROTEÍNAS<br>29<br>H.C.<br>65<br>LÍPIDOS<br>35 |
| <b>16</b>  |   |
| <b>1-4</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| Espirales a la boloñesa<br>Lacón a la gallega con patatas panaderas<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>771<br>PROTEÍNAS<br>31<br>H.C.<br>92<br>LÍPIDOS<br>29 |
| <b>19</b>   |   |
| <b>1-4-8</b>  |   |

|   |   |
|---|---|
| Judías pintas con arroz<br>Tortilla de pavo con ensalada<br>Yogur | CALORÍAS<br>640<br>PROTEÍNAS<br>29<br>H.C.<br>66<br>LÍPIDOS<br>26 |
| <b>20</b>   |   |
| <b>1-5</b>  |   |

|  |   |
|--|---|
| Arroz tres delicias<br>Filete ruso con fritada de verduras<br>Fruta de temporada y leche | CALORÍAS<br>766<br>PROTEÍNAS<br>27<br>H.C.<br>92<br>LÍPIDOS<br>30 |
| <b>21</b>  |   |
| <b>1-5-8</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en pepitoria<br>Gelatina | CALORÍAS<br>506<br>PROTEÍNAS<br>31<br>H.C.<br>64<br>LÍPIDOS<br>13 |
| <b>22</b>  |   |
| <b>1</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>584<br>PROTEÍNAS<br>25<br>H.C.<br>82<br>LÍPIDOS<br>14 |
| <b>23</b>   |   |
| <b>1-4</b>  |   |

|   |   |
|---|---|
| Paella de verduras<br>Chuleta de sajonia con ensalada mixta<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>730<br>PROTEÍNAS<br>24<br>H.C.<br>79<br>LÍPIDOS<br>34 |
| <b>26</b>   |   |
| <b>1-8</b>  |   |

|  |   |
|--|---|
| Lentejas estofadas con chorizo<br>Filete de pavo con salteado de verduras<br>Yogur | CALORÍAS<br>792<br>PROTEÍNAS<br>49<br>H.C.<br>61<br>LÍPIDOS<br>36 |
| <b>27</b>  |   |
| <b>1-5</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| Judías verdes rehogadas<br>Pechuga de pollo con patatas bastón<br>Fruta de temporada y leche | CALORÍAS<br>643<br>PROTEÍNAS<br>33<br>H.C.<br>56<br>LÍPIDOS<br>30 |
| <b>28</b>  |   |
| <b>5</b>   |   |

|  |   |
|--|---|
| Coditos a la carbonara<br>Tortilla de patatas con ensalada mixta<br>Fruta de almíbar | CALORÍAS<br>651<br>PROTEÍNAS<br>19<br>H.C.<br>92<br>LÍPIDOS<br>22 |
| <b>29</b>  |   |
| <b>1-4-5</b>   |   |

|   |   |
|---|---|
| Patatas guisadas<br>Filete ruso en salsa Española<br>Fruta de temporada | CALORÍAS<br>695<br>PROTEÍNAS<br>30<br>H.C.<br>70<br>LÍPIDOS<br>31 |
| <b>30</b>   |   |
| <b>1-8</b>  |   |

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 NUEVES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLIBDENO MOLIBDIUM
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTAÑA CASHEW NUT
- 11 CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLAS DE SESAMO SESAME
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

# Sugerencias para la cena



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

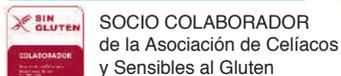
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

## MAYO 2025

### MENÚ SIN LEGUMBRES



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con ensalada  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

Arroz tres delicias  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4-7

Arroz con tomate  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Menestra de verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

Menestra de verduras  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-2-6-7-8

Champiñones rehogados  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5-7

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-2-6-7-8

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

# Sugerencias para la cena



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

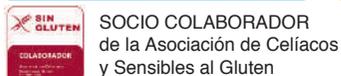
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | 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><br>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón | <b>Cereal</b><br>Pan, cereales y galletas | <b>Fruta</b><br>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria | <b>Otros</b><br>Aceite de oliva: 2 veces en semana<br>Mermelada y/o miel: 2 veces por semana<br>Bollería: 1 vez por semana |
|--|---|--|--|

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# GO EAT

COMEDORES COLECTIVOS

## MAYO 2025

### MENÚ SIN MOLUSCOS



|                            |
|----------------------------|
| Macarrones gratinados      |
| Cinta de lomo con ensalada |
| Fruta de temporada         |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

1-4

|                                |
|--------------------------------|
| Patatas a la riojana           |
| Ragout de pollo a la provenzal |
| Yogur                          |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

1-5

|                                       |
|---------------------------------------|
| Sopa de picadillo                     |
| Albóndigas a la jardinera con patatas |
| Fruta de temporada y leche            |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

1-4-5-8

|                                    |
|------------------------------------|
| Crema de verduras frescas          |
| Pechuga de pavo con ensalada mixta |
| Fruta de temporada                 |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

1-4

|                                 |
|---------------------------------|
| Alubias blancas con verduras    |
| Tortilla con ensalada de tomate |
| Fruta de temporada              |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

1-4

|                                    |
|------------------------------------|
| Espaguetis con tomate y beicon     |
| Filete de pollo con ensalada mixta |
| Fruta de temporada                 |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

1-4

|                                  |
|----------------------------------|
| Lentejas a la hortelana          |
| Cinta de lomo con patatas cuadro |
| Yogur                            |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

1-5

|                                      |
|--------------------------------------|
| Crema de calabacín                   |
| Tortilla de queso con ensalada mixta |
| Fruta de temporada y leche           |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**15**

|                        |
|------------------------|
| Garbanzos con verduras |
| Pollo al limón         |
| Fruta de temporada     |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

|  |
|--|
| Espirales a la boloñesa                  |
| Lacón a la gallega con patatas panaderas |
| Fruta de temporada                       |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

1-4-8

|                               |
|-------------------------------|
| Judías pintas con arroz       |
| Tortilla de pavo con ensalada |
| Yogur                         |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

1-5

|                                     |
|-------------------------------------|
| Arroz tres delicias                 |
| Filete ruso con fritada de verduras |
| Fruta de temporada y leche          |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

1-5-8

|                                  |
|----------------------------------|
| Crema de zanahoria               |
| Jamoncitos de pollo en pepitoria |
| Gelatina                         |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

1

|                    |
|--------------------|
| Sopa de cocido     |
| Cocido completo    |
| Fruta de temporada |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

1-4

|                                       |
|---------------------------------------|
| Paella de verduras                    |
| Chuleta de sajonia con ensalada mixta |
| Fruta de temporada                    |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

1-8

|   |
|---|
| Lentejas estofadas con chorizo          |
| Filete de pavo con salteado de verduras |
| Yogur                                   |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

1-5

|                                     |
|-------------------------------------|
| Judías verdes rehogadas             |
| Pechuga de pollo con patatas bastón |
| Fruta de temporada y leche          |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

|  |
|--|
| Coditos a la carbonara                 |
| Tortilla de patatas con ensalada mixta |
| Fruta de almíbar                       |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

1-4-5

|                               |
|-------------------------------|
| Patatas guisadas              |
| Filete ruso en salsa Española |
| Fruta de temporada            |

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

1-8

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

# Sugerencias para la cena



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

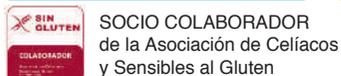
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2025

# MENÚ SIN GLUTEN

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



Macarrones gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 857 |
| PROTEÍNAS | 51  |
| H.C.      | 106 |
| LÍPIDOS   | 21  |

**5**

4-7

Patatas a la riojana  
Ragout de pollo a la provenzal  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 503 |
| PROTEÍNAS | 21  |
| H.C.      | 49  |
| LÍPIDOS   | 24  |

**6**

5

Sopa de picadillo  
Albóndigas a la jardinera con patatas  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 668 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 75  |
| LÍPIDOS   | 25  |

**7**

5-8

Crema de verduras frescas  
Pechuga de pavo con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 701 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**8**

4-7

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 560 |
| PROTEÍNAS | 23  |
| H.C.      | 62  |
| LÍPIDOS   | 20  |

**9**

4-7

Espaguetis con tomate y beicon  
Ventresca de merluza con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 632 |
| PROTEÍNAS | 22  |
| H.C.      | 83  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**12**

7

Lentejas a la hortelana  
Cinta de lomo con patatas cuadro  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 658 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 55  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**13**

5

Crema de calabacín  
Tortilla de queso con ensalada mixta  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 667 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 53  |
| LÍPIDOS   | 37  |

**14**

4-5

**¡FELIZ SAN ISIDRO!**

**15**

Garbanzos con verduras  
Pollo al limón  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 720 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 65  |
| LÍPIDOS   | 35  |

**16**

SIN GLUTEN

Espirales a la boloñesa  
Lacón a la gallega con patatas panaderas  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 771 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 29  |

**19**

8

Judías pintas con arroz  
Tortilla de pavo con ensalada  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 640 |
| PROTEÍNAS | 29  |
| H.C.      | 66  |
| LÍPIDOS   | 26  |

**20**

5

Arroz tres delicias  
Bacalao con fritada de verduras  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 766 |
| PROTEÍNAS | 27  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**21**

5-7-8

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Gelatina

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 506 |
| PROTEÍNAS | 31  |
| H.C.      | 64  |
| LÍPIDOS   | 13  |

**22**

4-5

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 584 |
| PROTEÍNAS | 25  |
| H.C.      | 82  |
| LÍPIDOS   | 14  |

**23**

Paella mixta  
Chuleta de sajonia con ensalada mixta  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 730 |
| PROTEÍNAS | 24  |
| H.C.      | 79  |
| LÍPIDOS   | 34  |

**26**

2-6-7-8

Lentejas estofadas con chorizo  
Abadejo en adobo de limón con salteado de verduras  
Yogur

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 792 |
| PROTEÍNAS | 49  |
| H.C.      | 61  |
| LÍPIDOS   | 36  |

**27**

5-7

Judías verdes rehogadas  
Pechuga de pollo con patatas bastón  
Fruta de temporada y leche

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 643 |
| PROTEÍNAS | 33  |
| H.C.      | 56  |
| LÍPIDOS   | 30  |

**28**

5

Coditos a la carbonara  
Tortilla de patatas con ensalada mixta  
Fruta de almíbar

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 651 |
| PROTEÍNAS | 19  |
| H.C.      | 92  |
| LÍPIDOS   | 22  |

**29**

4-5

Patatas a la marinera  
Filete ruso en salsa Española  
Fruta de temporada

|           |     |
|-----------|-----|
| CALORÍAS  | 695 |
| PROTEÍNAS | 30  |
| H.C.      | 70  |
| LÍPIDOS   | 31  |

**30**

2-6-7-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVO Y DERIVADOS
- 4 NUEZES
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 10 CÁSCARA DE CASTAÑA CHESTNUT SHELL
- 11 CELIAQUIA CELIAC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SEMILLA DE SEMENAS DE SESAME
- 14 SULFITOS

# Sugerencias para la cena



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

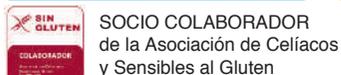
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne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

# Sugerencias para el desayuno

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

# Sugerencias para merendar

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>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



# MAYO



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