

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-5-7-8-12

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-3-4-6-7

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Flamenquines con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

1-2-3-4-5-6-7-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli con beicon
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

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

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada ala plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-4-5-7

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Helado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-4-5-8-9-10

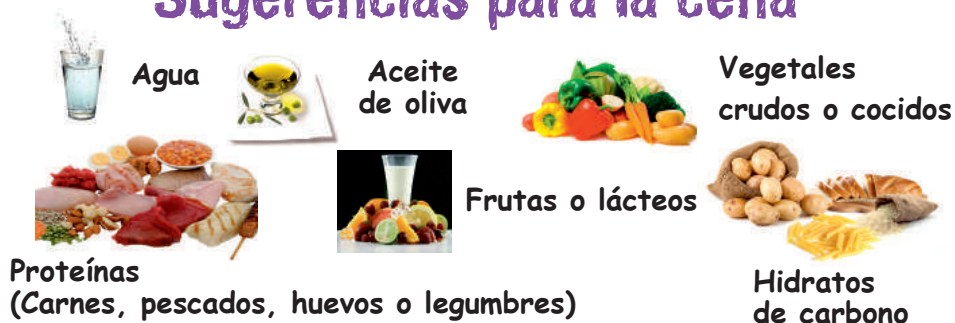


JUNIO 2025



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 NÚCLESOS Y SUSTANCIAS ALÉRGICAS
- 4 HUEVOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 PESCADO
- 7 PESCADO
- 8 PESCADO
- 9 PESCADO
- 10 PESCADO
- 11 PESCADO
- 12 PESCADO
- 13 PESCADO
- 14 PESCADO

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

Lácteo 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con mini empanadillas
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-5-7-8-12

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-3-4-6-7

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de pavo con patatas
Yogur

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Filete ruso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

1-5-7

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli gratinados
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

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

Crema de calabaza
Cinta de pavo a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-4-5-7

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Helado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-4-5-8-9-10



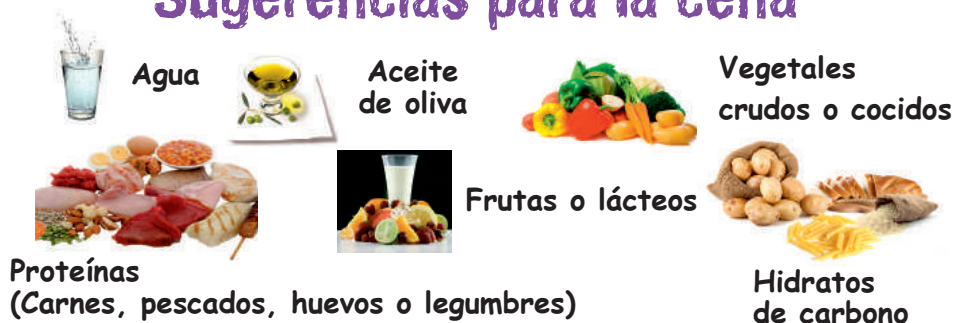
JUNIO 2025

MENÚ SIN CERDO



- 1 CONTENEDOR GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 NUTS
- 4 DORADO DE AZÚFRE Y SALTOS BLANQUEADO AND BUEY
- 5 NUEVES
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 NUTS
- 11 NUTS
- 12 NUTS
- 13 NUTS
- 14 NUTS

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

Lácteo 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-7

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-7-8

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

8

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-3-4-6-7

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur de soja

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-8

Arroz tres delicias
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli con beicon
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

1-4

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

8

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-8

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Fruta de temporada

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-8



JUNIO 2025

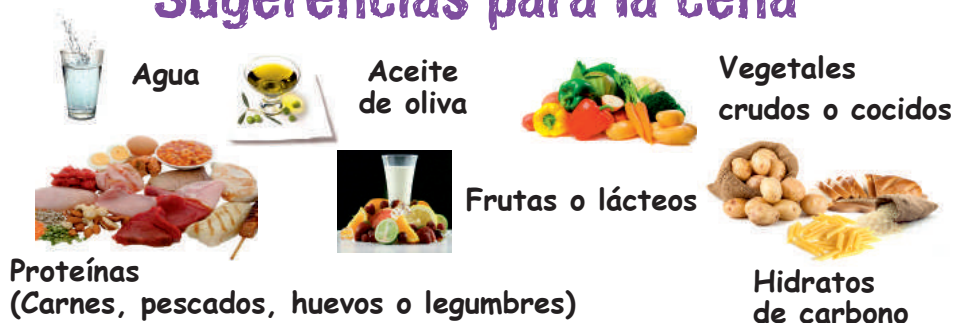
MENÚ SIN LACTOSA

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 NUTS
- 4 HUESO DE AZÚCAR Y SALTOS SALT PINEAPPLE AND BUTTER
- 5 HUEVOS EGGS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CACAHUETTES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
- 12 APIO CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SOJA SOY BEANS
- 15 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-5-7-8-12

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-3-4-6-7-8

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Flamenquines con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

1-2-3-4-5-6-7

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli con beicon
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

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

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-4-5-7

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Helado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-4-5-8-9-10



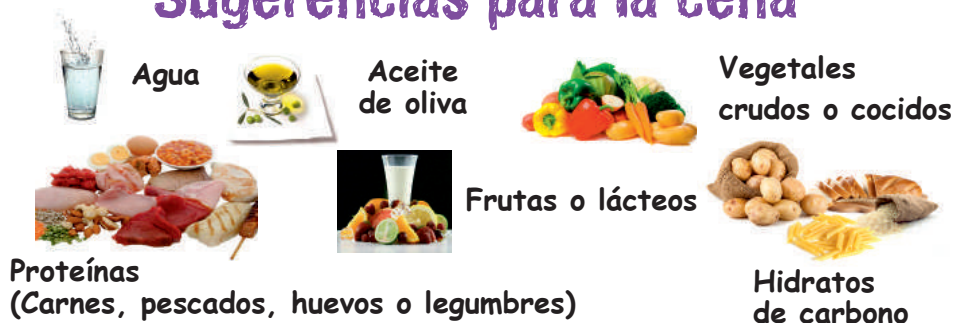
JUNIO 2025

MENÚ SIN CHAMPIÑONES



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS
- 5 HUEVOS
- 6 LÁCTEOS
- 7 ALMENDRAS
- 8 PESCADO
- 9 SOJA
- 10 CACAHUETES
- 11 MOSTAZA
- 12 MUSTAZA
- 13 MUSTAZA
- 14 MUSTAZA

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-5-7-8-12

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-4-6-7-8

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Flamenquines con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

1-2-3-4-5-6-7

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli con beicon
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

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

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-4-5-7

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Fruta de temporada

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-8



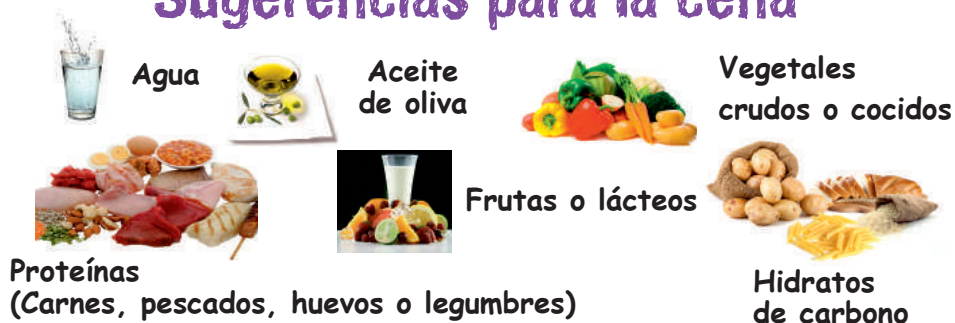
JUNIO 2025

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 NUTRIENTES
- 4 NUTRIENTES Y ALERGIAS
- 5 NUTRIENTES
- 6 NUTRIENTES
- 7 NUTRIENTES
- 8 NUTRIENTES
- 9 NUTRIENTES
- 10 NUTRIENTES
- 11 NUTRIENTES
- 12 NUTRIENTES
- 13 NUTRIENTES
- 14 NUTRIENTES

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	888
PROTEÍNAS	35
H.C.	95
LÍPIDOS	39

2

1-4-7

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS	516
PROTEÍNAS	28
H.C.	52
LÍPIDOS	18

3

1-7-8

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	559
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	25

4

8

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	701
PROTEÍNAS	29
H.C.	65
LÍPIDOS	35

5

1-2-3-4-6-7

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS	681
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	25

9

1-4-7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur de soja

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	37
H.C.	76
LÍPIDOS	42

10

1-8

Arroz tres delicias
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	784
PROTEÍNAS	19
H.C.	112
LÍPIDOS	26

11

8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS	553
PROTEÍNAS	32
H.C.	57
LÍPIDOS	20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	577
PROTEÍNAS	30
H.C.	48
LÍPIDOS	27

13

1-8

Fusilli con beicon
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	833
PROTEÍNAS	25
H.C.	97
LÍPIDOS	36

16

1-4

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS	644
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	38

17

8

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	49
H.C.	93
LÍPIDOS	28

18

1-8

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	634
PROTEÍNAS	34
H.C.	60
LÍPIDOS	26

19

1-8

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Fruta de temporada

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	25
H.C.	84
LÍPIDOS	26

20

1-8



JUNIO 2025

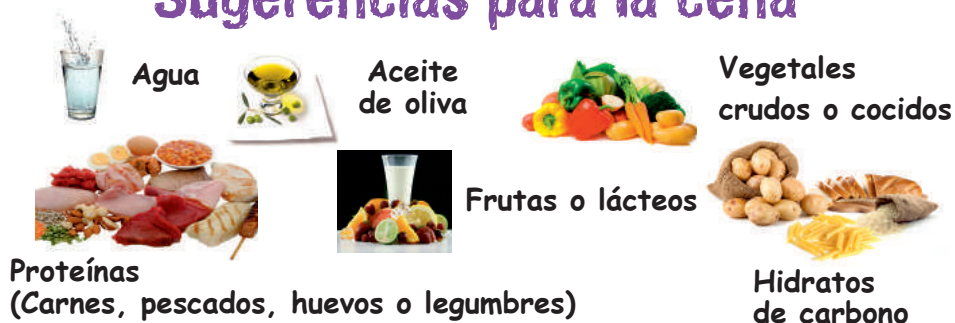
MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



- 1 CONTENEDOR GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 NUTS
- 4 DORADO DE AZÚFR Y SALMÓN SALMÓN DORADO AND BASS
- 5 HUEVOS EGGS
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 NUTS
- 11 NUTS
- 12 NUTS
- 13 NUTS
- 14 NUTS

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Cinta de lomo con croquetas
Fruta de temporada

2

1-5-8-12

CALORÍAS	888
PROTEÍNAS	35
H.C.	95
LÍPIDOS	39

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

3

1-5-7

CALORÍAS	516
PROTEÍNAS	28
H.C.	52
LÍPIDOS	18

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

4

5

CALORÍAS	559
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	25

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

5

1-2-3-6-7-8

CALORÍAS	701
PROTEÍNAS	29
H.C.	65
LÍPIDOS	35

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

6

1

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	23

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

9

1-7

CALORÍAS	681
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	25

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

10

1-5-8

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	37
H.C.	76
LÍPIDOS	42

Arroz tres delicias
Pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

11

5-8

CALORÍAS	784
PROTEÍNAS	19
H.C.	112
LÍPIDOS	26

Sopa de ave con fideos
Filete ruso con rollito de pavo
Gelatina

12

1-8

CALORÍAS	553
PROTEÍNAS	32
H.C.	57
LÍPIDOS	20

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

13

1

CALORÍAS	577
PROTEÍNAS	30
H.C.	48
LÍPIDOS	27

Fusilli con beicon
Filete de pavo con salteado de verduras
Fruta de temporada

16

1-7

CALORÍAS	833
PROTEÍNAS	25
H.C.	97
LÍPIDOS	36

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada ala plancha con ensalada
Yogur

17

5

CALORÍAS	644
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	38

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

18

1-5-7

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	49
H.C.	93
LÍPIDOS	28

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

19

1-8

CALORÍAS	634
PROTEÍNAS	34
H.C.	60
LÍPIDOS	26

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Fruta de temporada

20

1-8

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	25
H.C.	84
LÍPIDOS	26



JUNIO 2025

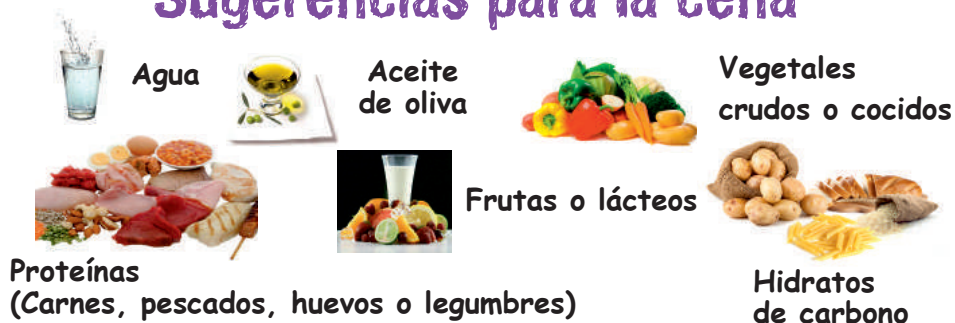
MENÚ SIN HUEVO

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 NUTS
- 4 CORN DE AZÚCAR Y CALAFITOS BILPURI CORN AND BILPURI
- 5 NUTS
- 6 NUTS
- 7 NUTS
- 8 NUTS
- 9 NUTS
- 10 NUTS
- 11 NUTS
- 12 NUTS
- 13 NUTS
- 14 NUTS

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS
888
PROTEÍNAS
35
H.C.
95
LÍPIDOS
39

2

1-4-5-8-12

Alubias con verduras
Filete de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS
516
PROTEÍNAS
28
H.C.
52
LÍPIDOS
18

3

1-5

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con
patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
559
PROTEÍNAS
23
H.C.
56
LÍPIDOS
25

4

5

Fideua de verduras
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS
701
PROTEÍNAS
29
H.C.
65
LÍPIDOS
35

5

1-3-8

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
654
PROTEÍNAS
24
H.C.
88
LÍPIDOS
23

6

1

Ensalada de pasta
Filete ruso con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
681
PROTEÍNAS
23
H.C.
86
LÍPIDOS
25

9

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS
857
PROTEÍNAS
37
H.C.
76
LÍPIDOS
42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
784
PROTEÍNAS
19
H.C.
112
LÍPIDOS
26

11

5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de
pavo
Gelatina

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
32
H.C.
57
LÍPIDOS
20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha
con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS
577
PROTEÍNAS
30
H.C.
48
LÍPIDOS
27

13

1-4-5-8-9-10

Fusilli con beicon
Tortilla con salteado de
verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS
833
PROTEÍNAS
25
H.C.
97
LÍPIDOS
36

16

1-4

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada ala plancha
con ensalada
Yogur

CALORÍAS
644
PROTEÍNAS
26
H.C.
47
LÍPIDOS
38

17

5

Patatas a la riojana
Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
857
PROTEÍNAS
49
H.C.
93
LÍPIDOS
28

18

1-5-8

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
634
PROTEÍNAS
34
H.C.
60
LÍPIDOS
26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas
dado
Helado

CALORÍAS
680
PROTEÍNAS
25
H.C.
84
LÍPIDOS
26

20

1-4-5-8-9-10



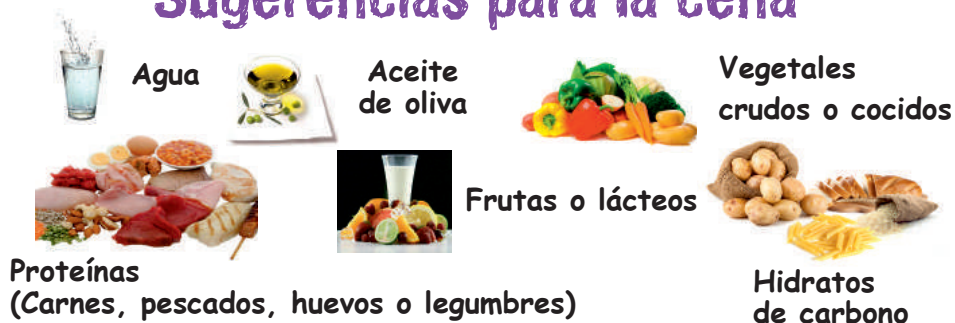
JUNIO 2025

MENÚ SIN PESCADO



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 NÚCLESOS
- 4 HUESOS DE AZÚCAR Y SALTOS DE PULCRONES DE AZÚCAR
- 5 HUEVOS
- 6 LÁCTEOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 NÚCLESOS
- 10 NÚCLESOS
- 11 NÚCLESOS
- 12 NÚCLESOS
- 13 NÚCLESOS
- 14 NÚCLESOS

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS 888
PROTEÍNAS 35
H.C. 95
LÍPIDOS 39

2

1-4-5-7-8-12

Arroz con tomate
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS 516
PROTEÍNAS 28
H.C. 52
LÍPIDOS 18

3

1-5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 559
PROTEÍNAS 23
H.C. 56
LÍPIDOS 25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 701
PROTEÍNAS 29
H.C. 65
LÍPIDOS 35

5

1-2-3-4-6-7-8

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 654
PROTEÍNAS 24
H.C. 88
LÍPIDOS 23

6

1

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la gallega
Fruta de temporada

CALORÍAS 681
PROTEÍNAS 23
H.C. 86
LÍPIDOS 25

9

1-4-7

Menestra de verduras
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 37
H.C. 76
LÍPIDOS 42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Flamenquines con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 784
PROTEÍNAS 19
H.C. 112
LÍPIDOS 26

11

1-2-3-4-5-6-7

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 32
H.C. 57
LÍPIDOS 20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS 577
PROTEÍNAS 30
H.C. 48
LÍPIDOS 27

13

Fusilli con beicon
Huevos villaroy con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 833
PROTEÍNAS 25
H.C. 97
LÍPIDOS 36

16

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

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS 644
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 857
PROTEÍNAS 49
H.C. 93
LÍPIDOS 28

18

1-4-5-7

Salteado de verduras rehogadas
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 634
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas dado
Helado

CALORÍAS 680
PROTEÍNAS 25
H.C. 84
LÍPIDOS 26

20

1-4-5-8-9-10



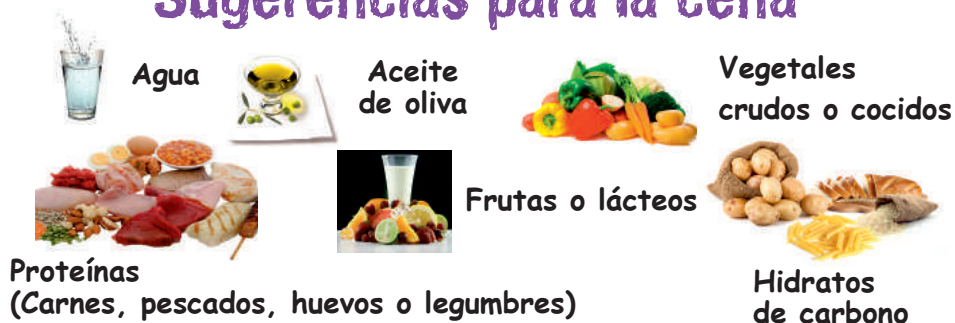
JUNIO 2025

MENÚ SIN LEGUMBRES



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVO
- 4 DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS
- 5 NUEZ
- 6 LÁCTEOS
- 7 MOLUSCOS
- 8 PESCADO
- 9 SOJA
- 10 CACEMETTES
- 11 FRUTO DE CACTO
- 12 APO
- 13 MOSTAZA
- 14 SEMILLAS DE SESAME

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla con croquetas
Fruta de temporada

CALORÍAS
888
PROTEÍNAS
35
H.C.
95
LÍPIDOS
39

2

1-4-5-8-12

Alubias con verduras
Filete de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS
516
PROTEÍNAS
28
H.C.
52
LÍPIDOS
18

3

1-5

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con
patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
559
PROTEÍNAS
23
H.C.
56
LÍPIDOS
25

4

5

Fideua de verduras
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS
701
PROTEÍNAS
29
H.C.
65
LÍPIDOS
35

5

1-3-8

Puré de verduras con picatostes
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
654
PROTEÍNAS
24
H.C.
88
LÍPIDOS
23

6

1

Ensalada de pasta
Filete ruso con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
681
PROTEÍNAS
23
H.C.
86
LÍPIDOS
25

9

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS
857
PROTEÍNAS
37
H.C.
76
LÍPIDOS
42

10

1-5-8

Arroz tres delicias
Pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
784
PROTEÍNAS
19
H.C.
112
LÍPIDOS
26

11

5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de
pavo
Gelatina

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
32
H.C.
57
LÍPIDOS
20

12

1-4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha
con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS
577
PROTEÍNAS
30
H.C.
48
LÍPIDOS
27

13

Fusilli con beicon
Tortilla con salteado de
verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS
833
PROTEÍNAS
25
H.C.
97
LÍPIDOS
36

16

1-4

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada ala plancha
con ensalada
Yogur

CALORÍAS
644
PROTEÍNAS
26
H.C.
47
LÍPIDOS
38

17

5

Patatas a la riojana
Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
857
PROTEÍNAS
49
H.C.
93
LÍPIDOS
28

18

1-5-8

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
634
PROTEÍNAS
34
H.C.
60
LÍPIDOS
26

19

1-4

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera con patatas
dado
Helado

CALORÍAS
680
PROTEÍNAS
25
H.C.
84
LÍPIDOS
26

20

1-4-5-8-9-10



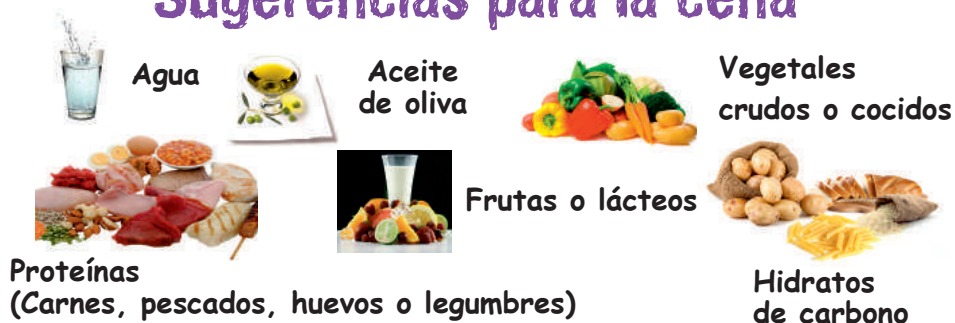
JUNIO 2025

MENÚ SIN MOLUSCOS



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 NÚCLOSOS
- 4 PESCADO
- 5 LÁCTEOS
- 6 MOLUSCOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 NÚCLOSOS
- 10 NÚCLOSOS
- 11 NÚCLOSOS
- 12 NÚCLOSOS
- 13 NÚCLOSOS
- 14 NÚCLOSOS

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	888
PROTEÍNAS	35
H.C.	95
LÍPIDOS	39

2

8

Alubias con verduras
Filete de bacalao con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	516
PROTEÍNAS	28
H.C.	52
LÍPIDOS	18

3

5-7

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	559
PROTEÍNAS	23
H.C.	56
LÍPIDOS	25

4

5

Fideua mixta
Albóndigas al chilindrón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	701
PROTEÍNAS	29
H.C.	65
LÍPIDOS	35

5

2-6-7

Puré de verduras
Pollo a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	654
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	23

6

Ensalada de pasta
Ventresca de merluza a la plancha
Fruta de temporada

CALORÍAS	681
PROTEÍNAS	23
H.C.	86
LÍPIDOS	25

9

7

Lentejas a la hortelana
Chuleta de sajonia con patatas
Yogur

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	37
H.C.	76
LÍPIDOS	42

10

5-8

Arroz tres delicias
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	784
PROTEÍNAS	19
H.C.	112
LÍPIDOS	26

11

5-8

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con rollito de pavo
Gelatina

CALORÍAS	553
PROTEÍNAS	32
H.C.	57
LÍPIDOS	20

12

4

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo a la plancha con verduras
Frutas de temporada

CALORÍAS	577
PROTEÍNAS	30
H.C.	48
LÍPIDOS	27

13

Fusilli con beicon
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	833
PROTEÍNAS	25
H.C.	97
LÍPIDOS	36

16

4

Crema de calabaza
Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada
Yogur

CALORÍAS	644
PROTEÍNAS	26
H.C.	47
LÍPIDOS	38

17

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	857
PROTEÍNAS	49
H.C.	93
LÍPIDOS	28

18

4-5-7

Ensalada de garbanzos
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	634
PROTEÍNAS	34
H.C.	60
LÍPIDOS	26

19

Arroz con tomate
Hamburguesa con patatas dado
Helado

CALORÍAS	680
PROTEÍNAS	25
H.C.	84
LÍPIDOS	26

20

4-5-8-9-10



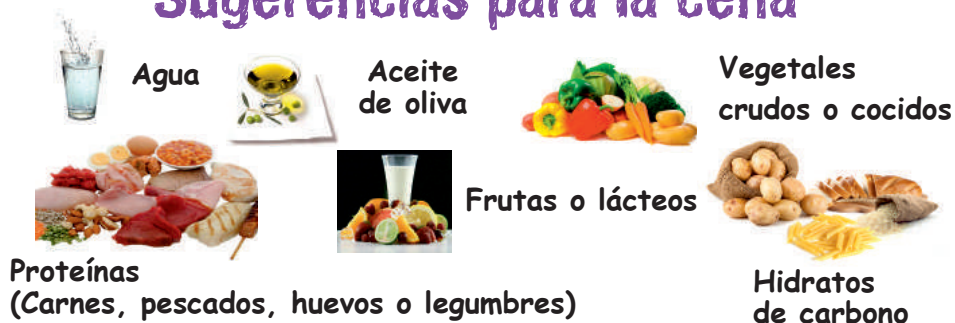
JUNIO 2025

MENÚ SIN GLUTEN

(TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN 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.
--	--	--



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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



JUNIO



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