

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4-5

Lentejas a la burgalesa
Flamenquines a la cordobesa
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

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

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Cordon blue con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

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

Judías pintas con verduras
Bacalao con tomate
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5-7

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos con atún
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

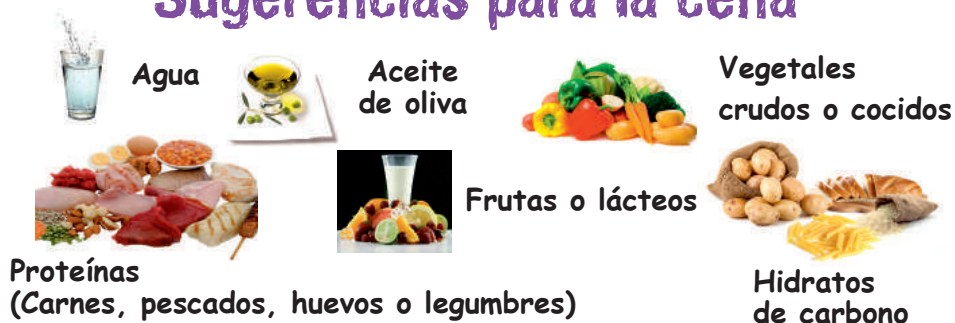
CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

31

1-4

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

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Filete de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-5

Lentejas a la burgalesa
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-5

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-5-7

Arroz tres delicias
Lomo de pavo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

5-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-7-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

Alubias estofadas con chorizo
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-5-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

1-2-6-7-8

Judías pintas con verduras
Bacalao con tomate
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5-7

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos con atún
Sajonia con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

7-8

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

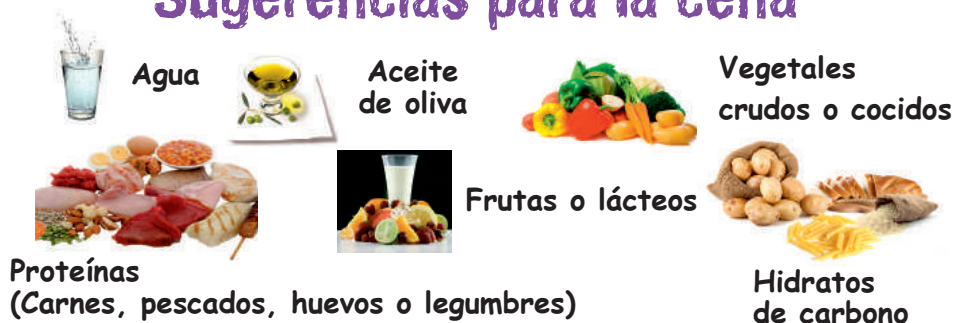
31

1

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



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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2025

Macarrones gratinados
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4

Lentejas a la burgalesa
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur de soja

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-8

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-7-8

Arroz tres delicias
Tortilla con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito
con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur de soja

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

8

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-8

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Pavo al horno con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

1-4-2-6-7

Judías pintas con verduras
Bacalao con tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-7-8

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

8

Coditos con atún
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

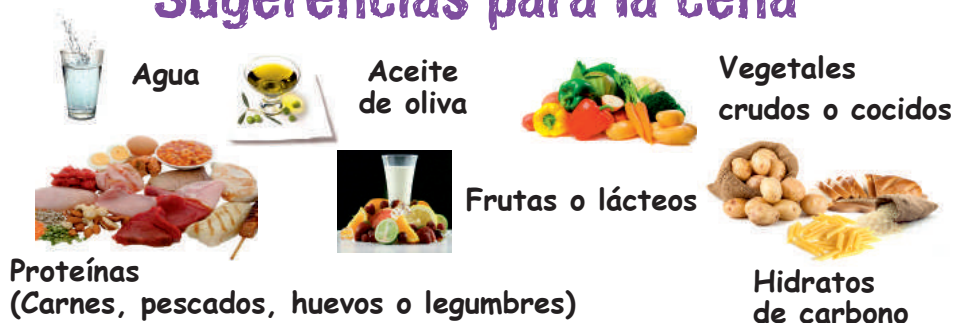
31

1-4

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



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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4-5

Coliflor rehogada
Flamenquines a la cordobesa
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

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

Brócoli salteado con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Merluza a la romana con ensalada de
tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-5-7

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con salteado de
verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Coliflor al horno
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Pure de zanahoria
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Abadejo en adobo de limón frito
con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con
verduras
Yogur

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

Brócoli gratinado
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta
Cordon blue con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

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

Coliflor al horno
Bacalao con tomate
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5-7

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de
champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos con atún
Tortilla de jamón york con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de ave con fideos
Cinta de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

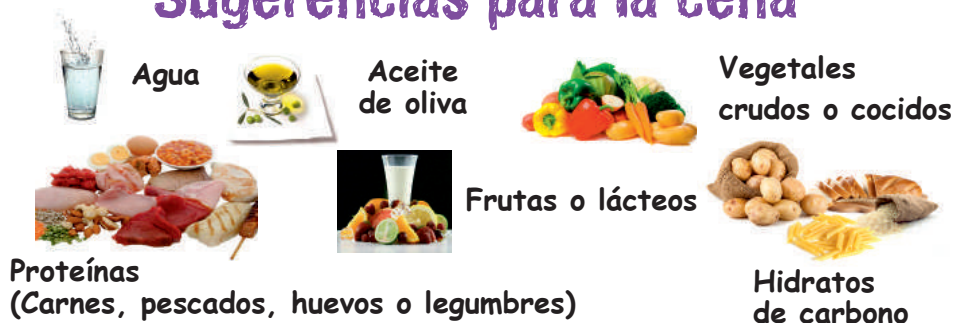
31

1-4

MENÚ SIN LEGUMBRES



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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4-5

Lentejas a la burgalesa
Filete de pollo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-5

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Pavo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-5

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

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

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1

Fideua de verduras
Cordon blue con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

1-4-5-8

Judías pintas con verduras
Lomo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos al horno
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

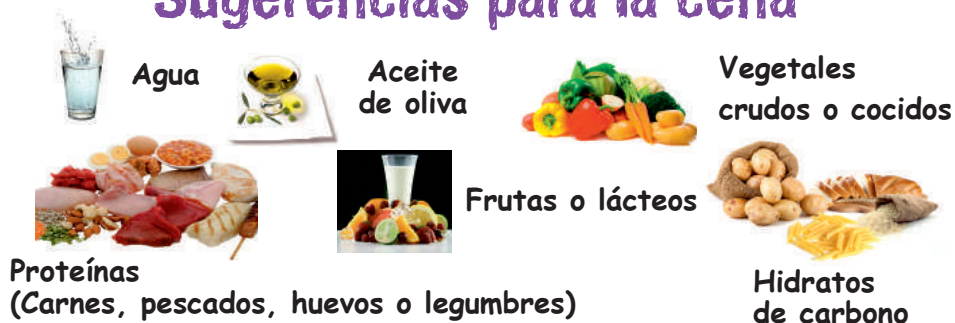
31

1-4

MENÚ SIN MOLUSCOS

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS Y PESCADO
3. HUEVO
4. DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS: ALERGENOS Y PUEDEN DAÑAR EL SUELO
5. NUEVOS BOO
6. LACTOSA DAIRY
7. MOLUSCOS MOLLUSC
8. PESCADO FISH
9. SOJA SOYA
10. CREAMES PASTIS
11. FRUTAS DE CÁSCARA CASQUA FRUIT
12. AFCO COLLEY
13. MOSTAZA MUSTARD
14. SEMENOS DE SEMENOS SESAME
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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

OCTUBRE
2025

Macarrones a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 622
PROTEÍNAS 22
H.C. 83
LÍPIDOS 21

6

1-4-5

Lentejas a la burgalesa
Filete de pollo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 768
PROTEÍNAS 31
H.C. 79
LÍPIDOS 33

7

1-5

Menestra de verduras salteadas con jamón
Albóndigas en salsa de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 858
PROTEÍNAS 42
H.C. 93
LÍPIDOS 30

8

1-5-8

Arroz a la milanesa
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 692
PROTEÍNAS 42
H.C. 79
LÍPIDOS 22

9

1

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 20
H.C. 59
LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon
Pavo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 646
PROTEÍNAS 26
H.C. 77
LÍPIDOS 25

14

1-4-5

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 760
PROTEÍNAS 27
H.C. 93
LÍPIDOS 29

15

4-5-8

Garbanzos con verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Gelatina

CALORÍAS 807
PROTEÍNAS 41
H.C. 89
LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 66
LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 838
PROTEÍNAS 42
H.C. 88
LÍPIDOS 33

20

1-4-8

Crema de puerros y calabacín
Chuleta de sajonia en salsa con verduras
Yogur

CALORÍAS 614
PROTEÍNAS 26
H.C. 47
LÍPIDOS 34

21

5-8

Alubias estofadas con chorizo
Tortilla Española con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 837
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 37

22

1-4-5

Sopa de picadillo
Filete ruso con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS 694
PROTEÍNAS 32
H.C. 64
LÍPIDOS 33

23

1-4-8

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

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 21
H.C. 80
LÍPIDOS 27

24

1

Fideua de verduras
Cordon blue con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 34
H.C. 91
LÍPIDOS 40

27

1-4-5-8

Judías pintas con verduras
Lomo con ensalada
Yogur

CALORÍAS 546
PROTEÍNAS 33
H.C. 54
LÍPIDOS 18

28

1-5

Crema de calabacín
Pechuga de pollo con salteado de champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 44
H.C. 54
LÍPIDOS 37

29

5

Coditos al horno
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 620
PROTEÍNAS 22
H.C. 84
LÍPIDOS 20

30

1-4

Sopa de cocido
Cocido madrileño completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

31

1-4

MENÚ SIN PESCADO

1
CONTIENE GLUTEN

2
CRUSTACEOS

3
EX
DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SULFITOS

4
HUEVOS

5
LÁCTEOS

6
MOLUSCOS

7
PESADO

8
SOJA

9
CARNES

10
FRUTOS DE CÁSCARA

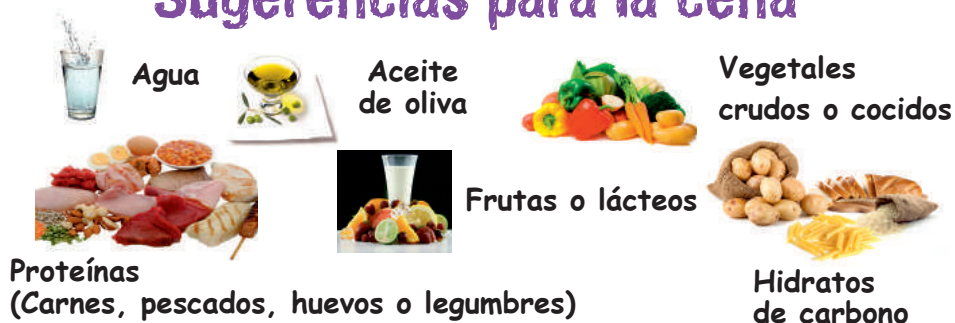
11
APCO

12
MAYONESA

13
GRANOS DE SEMILLAS

14
ALTRICIVOS

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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es

Macarrones gratinados

Tortilla de pavo con ensalada mixta

Fruta de temporada

CALORÍAS 622

PROTEÍNAS 22

H.C. 83

LÍPIDOS 21

6

1-4

Lentejas a la burgalesa

Pechuga de pollo con ensalada

Yogur de soja

CALORÍAS 768

PROTEÍNAS 31

H.C. 79

LÍPIDOS 33

7

1-8

Menestra de verduras salteadas con jamón

Albóndigas en salsa de tomate

Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 858

PROTEÍNAS 42

H.C. 93

LÍPIDOS 30

8

1-8

Arroz a la milanesa

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta de temporada

CALORÍAS 692

PROTEÍNAS 42

H.C. 79

LÍPIDOS 22

9

1-7

Crema de verduras con picatostes

Cinta de lomo con patatas cuadro

Fruta de temporada

CALORÍAS 563

PROTEÍNAS 20

H.C. 59

LÍPIDOS 26

10

1

DÍA FESTIVO

13

Espirales vegetales con beicon

Merluza a la romana con ensalada de tomate

Yogur de soja

CALORÍAS 646

PROTEÍNAS 26

H.C. 77

LÍPIDOS 25

14

1-4-7-8

Arroz tres delicias

Tortilla con salteado de verduras

Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 760

PROTEÍNAS 27

H.C. 93

LÍPIDOS 29

15

4-8

Garbanzos con verduras

Lacón a la gallega con patata cocida

Gelatina

CALORÍAS 807

PROTEÍNAS 41

H.C. 89

LÍPIDOS 29

16

1-8

Judías verdes a la portuguesa

Jamoncitos de pollo en pepitoria

Fruta de temporada

CALORÍAS 614

PROTEÍNAS 26

H.C. 66

LÍPIDOS 25

17

1

Espaguetis a la boloñesa

Abadejo en adobo de limón frito con ensalada

Fruta de temporada

CALORÍAS 838

PROTEÍNAS 42

H.C. 88

LÍPIDOS 33

20

1-4-7-8

Crema de puerros y calabacín

Chuleta de sajonia en salsa con verduras

Yogur de soja

CALORÍAS 614

PROTEÍNAS 26

H.C. 47

LÍPIDOS 34

21

8

Alubias estofadas con chorizo

Tortilla Española con ensalada mixta

Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 837

PROTEÍNAS 32

H.C. 84

LÍPIDOS 37

22

1-4-8

Sopa de picadillo

Filete ruso con patatas gajo

Fruta de temporada

CALORÍAS 694

PROTEÍNAS 32

H.C. 64

LÍPIDOS 33

23

1-4-8

Paella de marisco

Ragout de pollo a la provenzal

Fruta de temporada

CALORÍAS 664

PROTEÍNAS 21

H.C. 80

LÍPIDOS 27

24

1-2-6-7

Fideua mixta

Pavo al horno con ensalada

Fruta de temporada

CALORÍAS 875

PROTEÍNAS 34

H.C. 91

LÍPIDOS 40

27

1-4-2-6-7

Judías pintas con verduras

Bacalao con tomate

Yogur de soja

CALORÍAS 546

PROTEÍNAS 33

H.C. 54

LÍPIDOS 18

28

1-7-8

Crema de calabacín

Pechuga de pollo con salteado de champiñones

Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 744

PROTEÍNAS 44

H.C. 54

LÍPIDOS 37

29

8

Coditos con atún

Tortilla de jamón york con ensalada de tomate

Fruta de temporada

CALORÍAS 620

PROTEÍNAS 22

H.C. 84

LÍPIDOS 20

30

1-4-7

Sopa de cocido

Cocido madrileño completo

Fruta de temporada

CALORÍAS 584

PROTEÍNAS 25

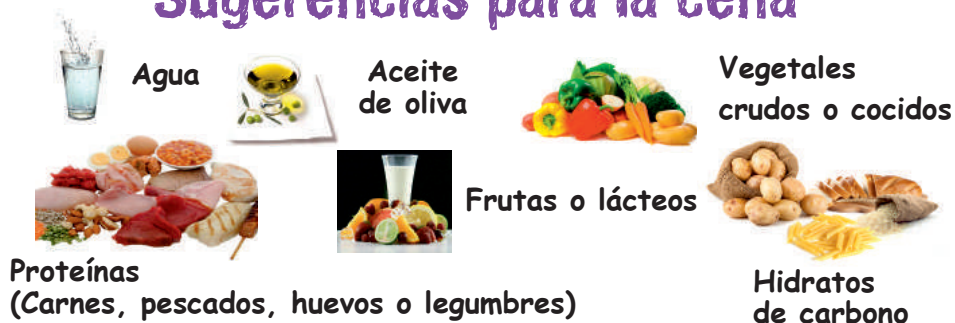
H.C. 82

LÍPIDOS 14

31

1-4

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



OCTUBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX

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