

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

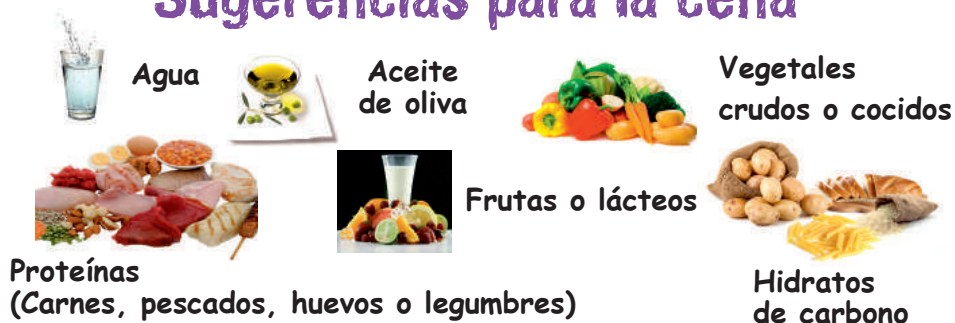


SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1-4	Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur 9 1-4-5	Arroz con tomate Ventresca de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 10 1-4-5-7	Crema de verduras frescas Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 11 1	Fideua mixta Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 12 1-2-4-6-7-8
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15 8	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur 16 1-4-5-8	Lentejas a la hortelana Tortilla de atún con salteado de verduras Fruta de temporada y leche 17 1-4-5-7	Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina 18 1-4	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta de temporada 19 1-4-7
Espagutis a la carbonara Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 22 1-4-5-8	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur 23 1-5	Sopa de ave con fideos Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche 24 1-4-5	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas gajo Fruta de temporada 25 1-3-8	Paella de verduras Bacalao con pisto Fruta de temporada 26 1-4-7-8
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-4-8	Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Yogur 30 1-4-5-7			

- 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
APC
- 12
MUSTARD
- 13
SEMILLAS
- 14
ALMIDONES

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



SEPTIEMBRE

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



SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo
Lomo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	84
LÍPIDOS	34

8

1

Alubias estofadas
Pechuga de pavo con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

9

1-5

Arroz con tomate
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	18
H.C.	87
LÍPIDOS	19

10

1-5-7

Crema de verduras frescas
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

CALORÍAS	580
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	19

11

1

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	729
PROTEÍNAS	32
H.C.	94
LÍPIDOS	23

12

1-2-6-7-8

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	875
PROTEÍNAS	30
H.C.	112
LÍPIDOS	32

15

8

Sopa de estrellitas
Filete ruso con ensalada
Yogur

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	34
H.C.	56
LÍPIDOS	35

16

1-5-8

Lentejas a la hortelana
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	29
H.C.	61
LÍPIDOS	30

17

1-5-7

Ensalada de pasta
Pavo al horno con ensalada mixta
Gelatina

CALORÍAS	656
PROTEÍNAS	31
H.C.	88
LÍPIDOS	19

18

1

Garbanzos con verduras
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	27
H.C.	73
LÍPIDOS	23

19

1-7

Espagutis a la carbonara
Chuleta de Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	740
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	31

22

1-5-8

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con verduras
Yogur

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	24
H.C.	54
LÍPIDOS	29

23

1-5

Sopa de ave con fideos
Filete de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	19
H.C.	82
LÍPIDOS	27

24

1-5

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS	587
PROTEÍNAS	25
H.C.	63
LÍPIDOS	24

25

1-3-8

Paella de verduras
Bacalao con pisto
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	18

26

1-7-8

Espirales boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	82
LÍPIDOS	34

29

1-8

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Yogur

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	52
H.C.	67
LÍPIDOS	28

30

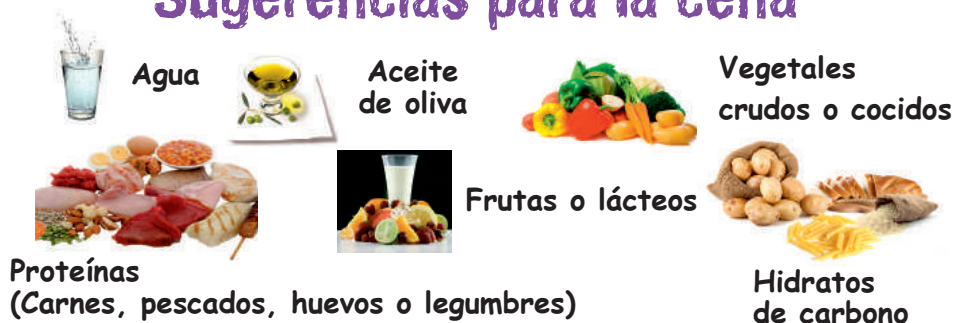
1-5-7

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



SEPTIEMBRE

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



SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo
Lomo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada

8

1-4

CALORÍAS 785
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 34

Alubias estofadas
Tortilla con ensalada de tomate
Yogur de soja

9

1-4-8

CALORÍAS 633
PROTEÍNAS 31
H.C. 46
LÍPIDOS 33

Arroz con tomate
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

10

1-4-7-8

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 18
H.C. 87
LÍPIDOS 19

Crema de verduras frescas
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

11

1

CALORÍAS 580
PROTEÍNAS 24
H.C. 73
LÍPIDOS 19

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

12

1-2-4-6-7-8

CALORÍAS 729
PROTEÍNAS 32
H.C. 94
LÍPIDOS 23

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

15

8

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 30
H.C. 112
LÍPIDOS 32

Sopa de estrellitas
Filete ruso con ensalada
Yogur de soja

16

1-4-8

CALORÍAS 683
PROTEÍNAS 34
H.C. 56
LÍPIDOS 35

Lentejas a la hortelana
Tortilla de atún con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

17

1-4-7-8

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 29
H.C. 61
LÍPIDOS 30

Ensalada de pasta
Pavo al horno con ensalada mixta
Gelatina

18

1-4

CALORÍAS 656
PROTEÍNAS 31
H.C. 88
LÍPIDOS 19

Garbanzos con verduras
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Fruta de temporada

19

1-4-7

CALORÍAS 638
PROTEÍNAS 27
H.C. 73
LÍPIDOS 23

Espagutis al horno
Chuleta de Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

22

1-4-8

CALORÍAS 740
PROTEÍNAS 28
H.C. 82
LÍPIDOS 31

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

23

1-8

CALORÍAS 589
PROTEÍNAS 24
H.C. 54
LÍPIDOS 29

Sopa de ave con fideos
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche de soja

24

1-4-8

CALORÍAS 657
PROTEÍNAS 19
H.C. 82
LÍPIDOS 27

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas gajo
Fruta de temporada

25

1-3-8

CALORÍAS 587
PROTEÍNAS 25
H.C. 63
LÍPIDOS 24

Paella de verduras
Bacalao con pisto
Fruta de temporada

26

1-4-7-8

CALORÍAS 618
PROTEÍNAS 26
H.C. 83
LÍPIDOS 18

Espirales boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

29

1-4-8

CALORÍAS 785
PROTEÍNAS 32
H.C. 82
LÍPIDOS 34

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Yogur de soja

30

1-4-7-8

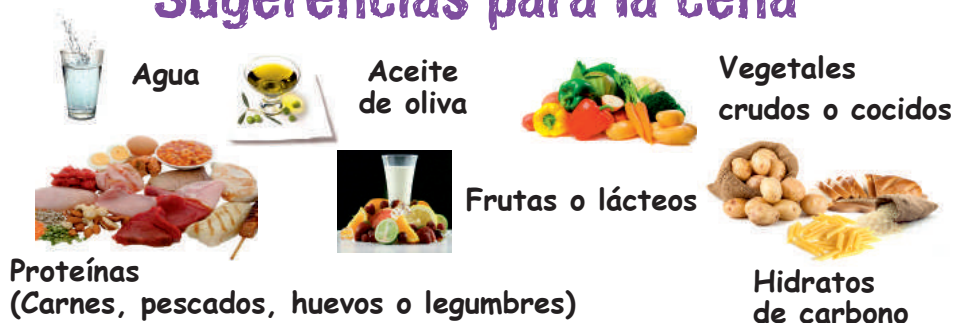
CALORÍAS 747
PROTEÍNAS 52
H.C. 67
LÍPIDOS 28

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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



SEPTIEMBRE

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



SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo
Lomo a la plancha con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	84
LÍPIDOS	34

8

1-4

Menestra de verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

9

1-4-5

Arroz con tomate
Ventresca de merluza con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	18
H.C.	87
LÍPIDOS	19

10

1-4-5-7

Crema de verduras frescas
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

CALORÍAS	580
PROTEÍNAS	24
H.C.	73
LÍPIDOS	19

11

1

Fideua mixta
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS	729
PROTEÍNAS	32
H.C.	94
LÍPIDOS	23

12

1-2-4-6-7

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	875
PROTEÍNAS	30
H.C.	112
LÍPIDOS	32

15

1-4-5

Sopa de estrellitas
Filete ruso con ensalada
Yogur

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	34
H.C.	56
LÍPIDOS	35

16

1-4-5

Champiñones rehogados
Tortilla de atún con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	29
H.C.	61
LÍPIDOS	30

17

1-4-5-7

Ensalada de pasta
Pavo al horno con ensalada mixta
Gelatina

CALORÍAS	656
PROTEÍNAS	31
H.C.	88
LÍPIDOS	19

18

1-4

Crema con verduras
Merluza a la romana con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	27
H.C.	73
LÍPIDOS	23

19

1-4-7

Espagutis a la carbonara
Chuleta de Sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	740
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	31

22

1-4-5

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con verduras
Yogur

CALORÍAS	589
PROTEÍNAS	24
H.C.	54
LÍPIDOS	29

23

1-5

Sopa de ave con fideos
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	19
H.C.	82
LÍPIDOS	27

24

1-4-5

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas gajo
Fruta de temporada

CALORÍAS	587
PROTEÍNAS	25
H.C.	63
LÍPIDOS	24

25

1

Paella de verduras
Bacalao con pisto
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	18

26

1-4-7

Espirales boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	82
LÍPIDOS	34

29

1-4

Menestra de verduras
Merluza en salsa verde
Yogur

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	52
H.C.	67
LÍPIDOS	28

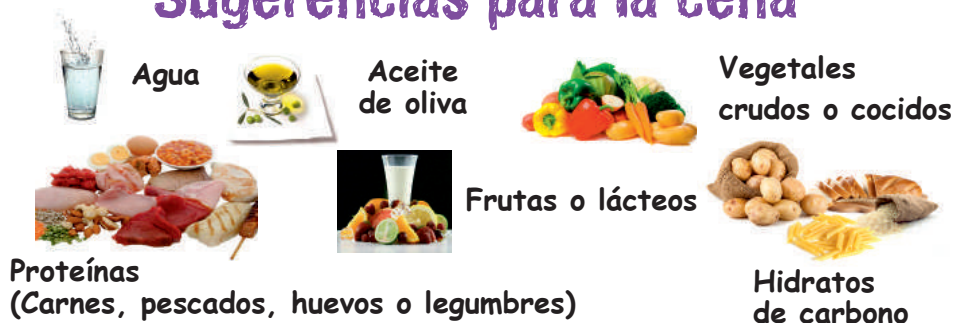
30

1-4-5-7

MENÚ SIN LEGUMBRES

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS (SHELLFISH)
3. EX. DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS (SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE)
4. NUEVOS ECO
5. LÁCTEOS (DAIRY)
6. MOLUSCOS (MOLLUSC)
7. PESCADO (FISH)
8. SOJA (SOY)
9. CACAHUETES (PEANUTS)
10. FRUTOS DE CÁSCARA (SHELLS)
11. APC COLONY
12. MOSTAZA (MUSTARD)
13. GRANOS DE SEMILLAS (SEEDS)
14. ALTRICICES (ALTRICICES)

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



SEPTIEMBRE

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



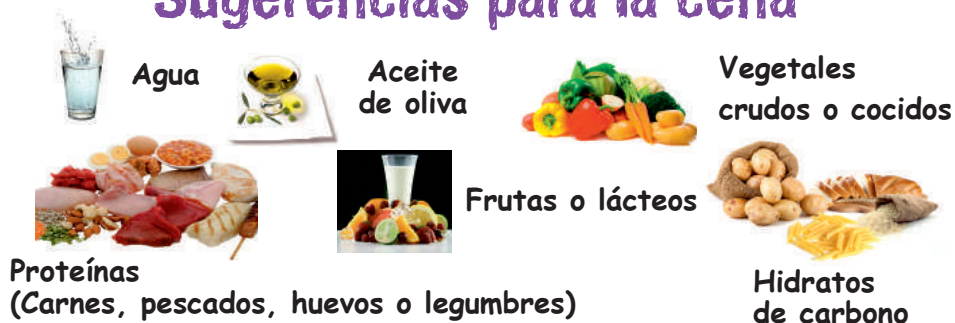
SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1-4	Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur 9 1-4-5	Arroz con tomate Filete de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 10 1-4-5	Crema de verduras frescas Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 11 1	Fideua de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 12 1-4-8
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15 8	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur 16 1-4-5-8	Lentejas a la hortelana Tortilla de con salteado de verduras Fruta de temporada y leche 17 1-4-5	Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina 18 1-4	Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada 19 1-4
Espagutis a la carbonara Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 22 1-4-5-8	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur 23 1-5	Sopa de ave con fideos Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche 24 1-4-5	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas gajo Fruta de temporada 25 1-3-8	Paella de verduras Filete de pavo con pisto Fruta de temporada 26 1-4-8
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-4-8	Lentejas estofadas con chorizo Tortilla con ensalada mixta Yogur 30 1-4-5			

MENÚ SIN 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



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



SEPTIEMBRE

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



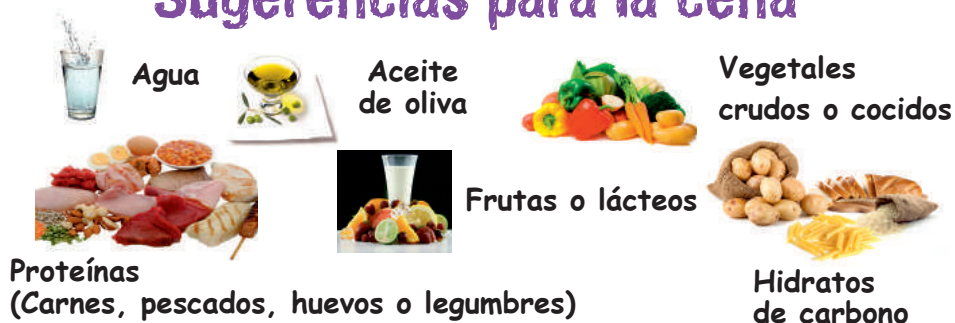
SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1-4	Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur 9 1-4-5	Arroz con tomate Filete de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 10 1-4-5	Crema de verduras frescas Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 11 1	Fideua de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 12 1-4-8
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15 8	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur 16 1-4-5-8	Lentejas a la hortelana Tortilla de con salteado de verduras Fruta de temporada y leche 17 1-4-5	Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina 18 1-4	Garbanzos con verduras Pechuga de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada 19 1-4
Espagutis a la carbonara Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 22 1-4-5-8	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur 23 1-5	Sopa de ave con fideos Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche 24 1-4-5	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas gajo Fruta de temporada 25 1-3-8	Paella de verduras Filete de pavo con pisto Fruta de temporada 26 1-4-8
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-4-8	Lentejas estofadas con chorizo Tortilla con ensalada mixta Yogur 30 1-4-5			

MENÚ SIN PESCADO

1. CONTIENE GLUTEN
2. CRUSTACEOS
3. EX. SOJA
4. ALÉRGICO A LA LACTOSA Y ALÉRGICO A LA CASEÍNA
5. LACTEOS
6. ALÉRGICO A LA LACTOSA
7. PESCADO
8. SOJA
9. ALÉRGICO A LA LACTOSA
10. FRUTOS DE CÁSCARA
11. APO. COLÉST.
12. MOSTAZA
13. GRANOS DE SEMILLAS
14. ALTRICIALES

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



SEPTIEMBRE

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

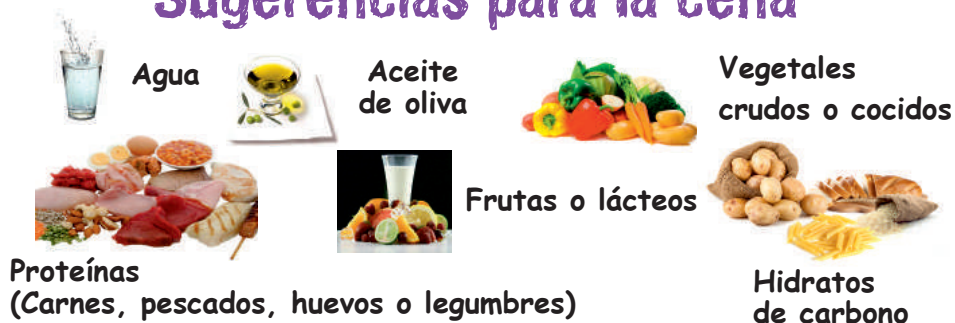


SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1-4	Alubias estofadas Tortilla con ensalada de tomate Yogur de soja 9 1-4-8	Arroz con tomate Ventresca de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja 10 1-4-7-8	Crema de verduras frescas Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada 11 1	Fideua mixta Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 12 1-2-4-6-7-8
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15 8	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur de soja 16 1-4-8	Lentejas a la hortelana Tortilla de atún con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja 17 1-4-7-8	Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina 18 1-4	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta de temporada 19 1-4-7
Espagutis al horno Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 22 1-4-8	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur de soja 23 1-8	Sopa de ave con fideos T ortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche de soja 24 1-4-8	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo con patatas gajo Fruta de temporada 25 1-3-8	Paella de verduras Bacalao con pisto Fruta de temporada 26 1-4-7-8
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-4-8	Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Yogur de soja 30 1-4-7	MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE (TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN PROTEÍNA DE LA LECHE)		



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



SEPTIEMBRE

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