

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

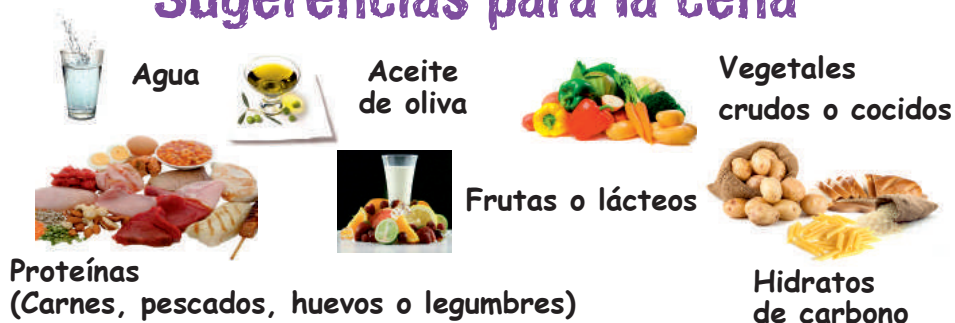


SEPTIEMBRE 2025

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



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

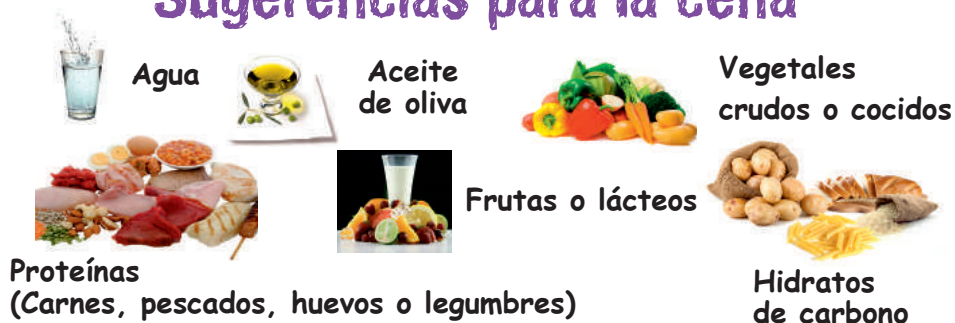


SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1	Alubias estofadas Pechuga de pavo con ensalada de tomate Yogur 9 1-5	Arroz con tomate Ventresca de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 10 1-5-7	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 1-2-6-7-8
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15 8	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur 16 1-5-8	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche 17 1-5-7	Ensalada de pasta Pavo al horno con ensalada mixta Gelatina 18 1	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta de temporada 19 1-7
Espagutis a la carbonara Chuleta de Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 22 1-5-8	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con verduras Yogur 23 1-5	Sopa de ave con fideos Filete de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada y leche 24 1-5	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 1-7-8
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-8	Lentejas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Yogur 30 1-5-7	MENÚ SIN HUEVO (TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN HUEVO)		

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LÁCTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESADO
- 8
SOJA
- 9
CÁMARAS
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APCO
- 12
MUSTARD
- 13
SEMIADICIONALES
- 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 Celiacos 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



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

Alubias estofadas
Tortilla con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

9

1-4-8

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

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	18
H.C.	87
LÍPIDOS	19

10

1-4-7-8

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

1-2-4-6-7-8

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 de soja

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	34
H.C.	56
LÍPIDOS	35

16

1-4-8

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

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	29
H.C.	61
LÍPIDOS	30

17

1-4-7-8

Ensalada de pasta
Pavo al horno con ensalada mixta
Gelatina

CALORÍAS	656
PROTEÍNAS	31
H.C.	88
LÍPIDOS	19

18

1-4

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

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	27
H.C.	73
LÍPIDOS	23

19

1-4-7

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

CALORÍAS	740
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	31

22

1-4-5-8

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
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

1-3-8

Paella de verduras
Bacalao con pisto
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	18

26

1-4-7-8

Espirales boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	82
LÍPIDOS	34

29

1-4-8

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Yogur

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	52
H.C.	67
LÍPIDOS	28

30

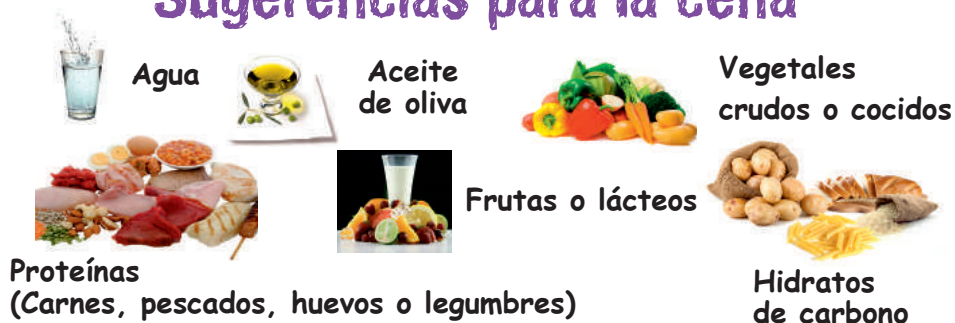
1-4-5-7

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 Celiacos 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



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



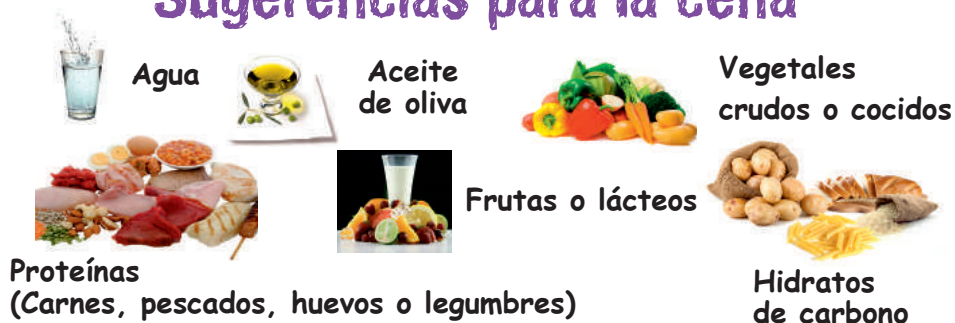
SEPTIEMBRE 2025

Coditos gratinados con chorizo Lomo a la plancha con patatas cuadro Fruta de temporada 8 1-4	Menestra de verduras 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
Arroz tres delicias Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 15	Sopa de estrellitas Filete ruso con ensalada Yogur 16 1-4-5	Champiñones rehogados 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	Crema 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	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	Paella de verduras Bacalao con pisto Fruta de temporada 26 1-4-7
Espirales boloñesa Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada 29 1-4	Menestra de verduras Merluza en salsa verde Yogur 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
HUEVOS EGG
- 5
LÁCTEOS DAIRY
- 6
MOLUSCOS MOLLUSC
- 7
PESCADOS FISH
- 8
SOJA SOYA
- 9
CARNES DE AVES MEAT
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
- 11
APCC COLONY
- 12
MOSTAZA MUSTARD
- 13
GRANOS DE SEMILLAS SEEDS
- 14
ALTRICIVOS 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



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



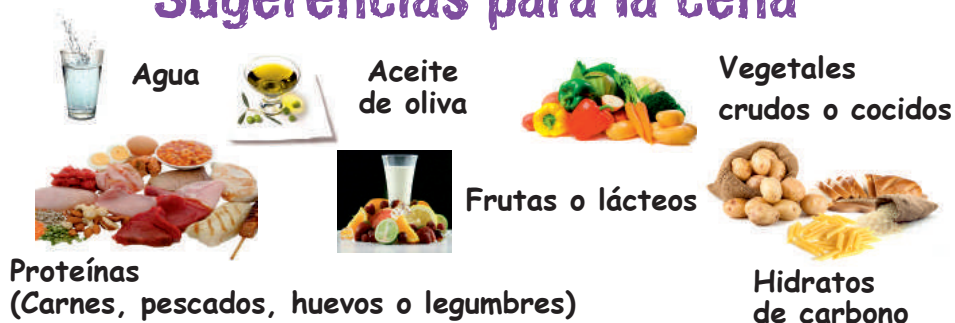
SEPTIEMBRE 2025

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 Celiacos 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



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



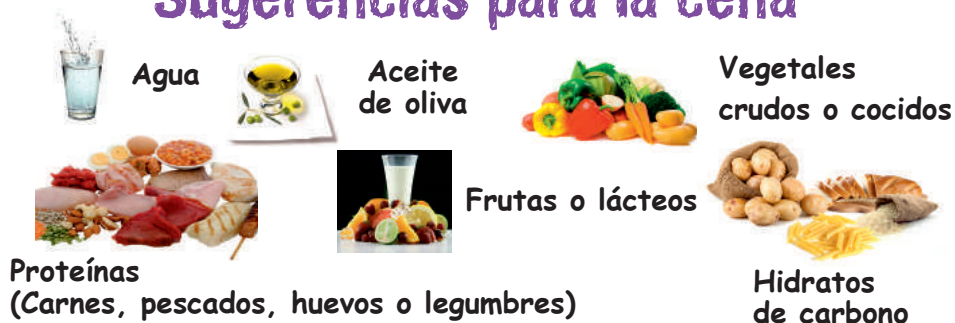
SEPTIEMBRE 2025

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



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 Celiacos 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



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

Alubias estofadas
Tortilla con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	46
LÍPIDOS	33

9

1-4-8

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

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	18
H.C.	87
LÍPIDOS	19

10

1-4-7-8

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

1-2-4-6-7-8

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 de soja

CALORÍAS	683
PROTEÍNAS	34
H.C.	56
LÍPIDOS	35

16

1-4-8

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

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	29
H.C.	61
LÍPIDOS	30

17

1-4-7-8

Ensalada de pasta
Pavo al horno con ensalada mixta
Gelatina

CALORÍAS	656
PROTEÍNAS	31
H.C.	88
LÍPIDOS	19

18

1-4

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

CALORÍAS	638
PROTEÍNAS	27
H.C.	73
LÍPIDOS	23

19

1-4-7

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

CALORÍAS	740
PROTEÍNAS	28
H.C.	82
LÍPIDOS	31

22

1-4-5-8

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
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

1-3-8

Paella de verduras
Bacalao con pisto
Fruta de temporada

CALORÍAS	618
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	18

26

1-4-7-8

Espirales boloñesa
Cinta de lomo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	785
PROTEÍNAS	32
H.C.	82
LÍPIDOS	34

29

1-4-8

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Yogur

CALORÍAS	747
PROTEÍNAS	52
H.C.	67
LÍPIDOS	28

30

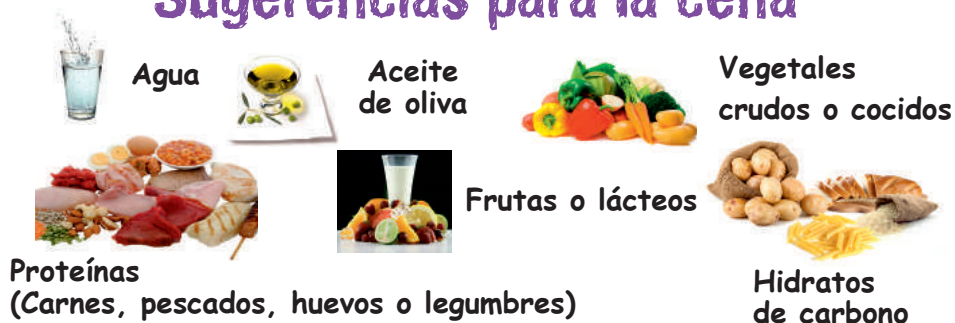
1-4-5-7

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 Celiacos 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



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