

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

1

1-2-4-6-7

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

2

5

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

1-4-5

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

4

1-4-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

1-4-7

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

Espirales tricolor con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

9

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

10

1-4-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

12

4

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

15

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con salteado de championes
Yogur

16

1-4-5

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

1-4-5-7

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

18

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

19

1-5-8

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS
- 4 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSC MOLLUSC
- 8 PESQUERO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

1

4

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	69
LIPIDOS	26

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

2

5

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	47
LIPIDOS	38

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

5

CALORIAS	597
PROTEINAS	28
H.C.	64
LIPIDOS	24

Patatas a la Riojana
Merluza a la plancha con ensalada mixta
Gelatina

4

4-7

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	69
LIPIDOS	23

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

4-7

CALORIAS	695
PROTEINAS	31
H.C.	95
LIPIDOS	19

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

CALORIAS	744
PROTEINAS	32
H.C.	80
LIPIDOS	31

Espirales tricolor con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

9

4-5-7

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

10

5

CALORIAS	635
PROTEINAS	20
H.C.	84
LIPIDOS	23

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

8

CALORIAS	536
PROTEINAS	13
H.C.	60
LIPIDOS	24

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

12

4

CALORIAS	885
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

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

15

CALORIAS	586
PROTEINAS	26
H.C.	73
LIPIDOS	19

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con salteado de championes
Yogur

16

4-5

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

4-5-7

CALORIAS	798
PROTEINAS	30
H.C.	99
LIPIDOS	29

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

18

4-8

CALORIAS	736
PROTEINAS	26
H.C.	75
LIPIDOS	35

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

19

5-8

CALORIAS	805
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

MENÚ SIN GLUTEN (Todos los productos utilizados para la elaboración de este menú son sin gluten)

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LACTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 11 API CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRAMACES ALTRAMACES

Sugerencias para la cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



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, yogur, 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



DICIEMBRE



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

Lunes

Martes

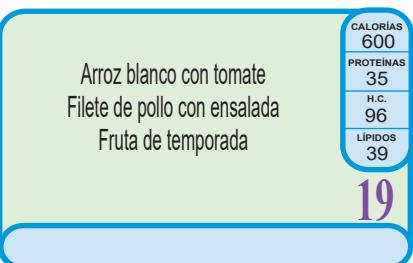
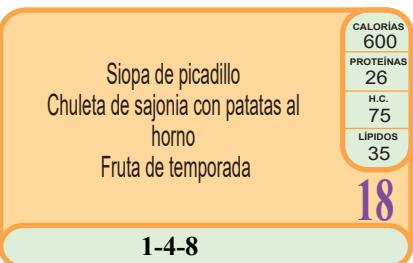
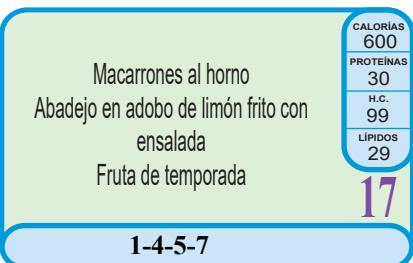
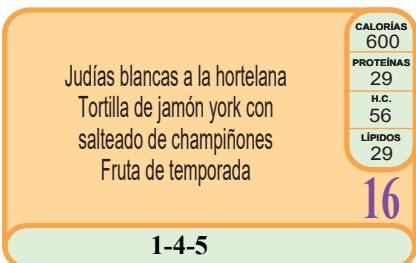
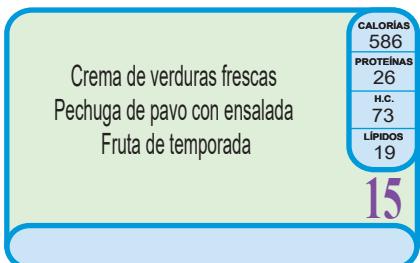
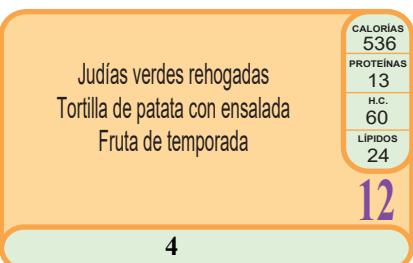
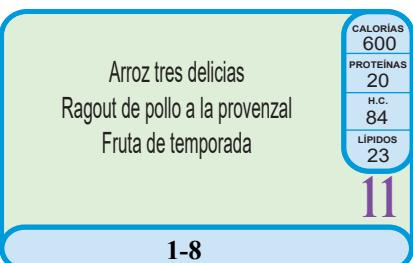
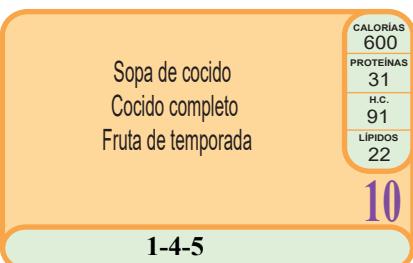
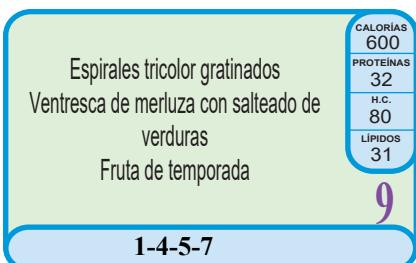
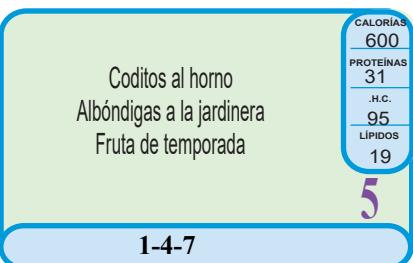
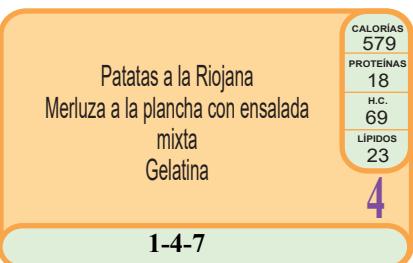
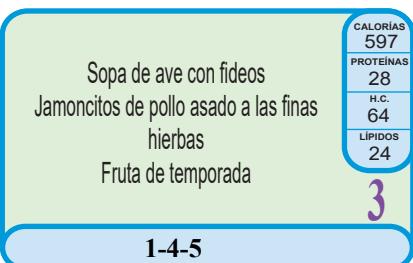
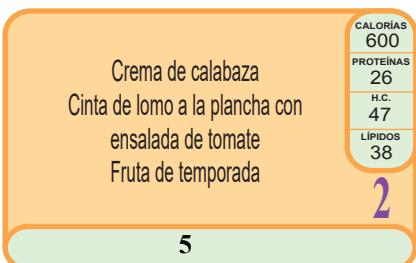
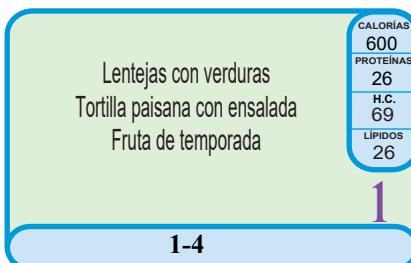
Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



MENÚ HIPOCALÓRICO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALIMENTOS CON ALÉRGENOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITES
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

Sugerencias para la cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



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, yogur, 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



DICIEMBRE



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	69
LIPIDOS	26

1

1-2-4-6-7

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

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	47
LIPIDOS	38

2

5

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

CALORIAS	597
PROTEINAS	28
H.C.	64
LIPIDOS	24

3

1-4-5

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	69
LIPIDOS	23

4

1-4-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

CALORIAS	695
PROTEINAS	31
H.C.	95
LIPIDOS	19

5

1-4-7

DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

8

1-4-5-7

Espirales tricolor con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

CALORIAS	744
PROTEINAS	32
H.C.	80
LIPIDOS	31

9

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

10

1-4-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORIAS	635
PROTEINAS	20
H.C.	84
LIPIDOS	23

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	536
PROTEINAS	13
H.C.	60
LIPIDOS	24

12

4

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

CALORIAS	586
PROTEINAS	26
H.C.	73
LIPIDOS	19

15

1-4-5

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con ensalada
Yogur

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

16

1-4-5-7

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORIAS	798
PROTEINAS	30
H.C.	99
LIPIDOS	29

17

1-4-5-7

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

CALORIAS	736
PROTEINAS	26
H.C.	75
LIPIDOS	35

18

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

CALORIAS	885
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

19

1-5-8

MENÚ SIN SETAS Y SIN CHAMPIÑONES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

1

1-2-4-6-7

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

2

5

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

1-4-5

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

4

1-4-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

1-4-7

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

Espirales tricolor gratinados
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

9

1-4-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

10

1-4-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

12

4

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

15

Judías blancas a la hortelana
Tortilla con salteado de champiñones
Yogur

16

1-4-5

Macarrones al horno
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

1-4-5-7

Siopa de fideos
Filete de pollo con patatas al horno
Fruta de temporada

18

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa de pollo con ensalada
Natillas

19

1-5-8

MENÚ SIN CERDO

- 1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
3 EX ALÉRGENOS
4 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
5 HUEVOS EGG
6 LACTEOS DAIRY
7 MOLUSC MOLLUSC
8 PESQUERO FISH
9 SOJA SOYA
10 CACAHUETES PEANUTS
11 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
12 API CELERY
13 MOSTAZA MUSTARD
14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
15 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

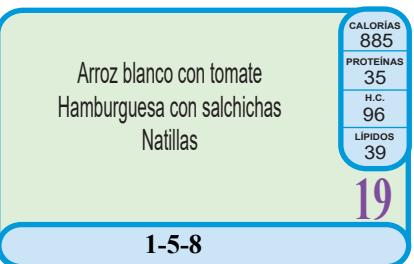
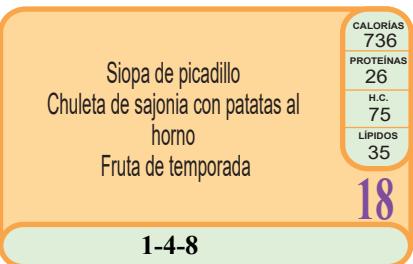
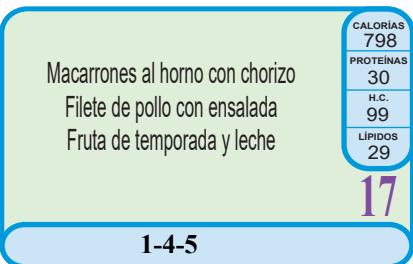
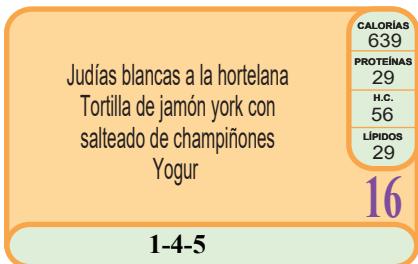
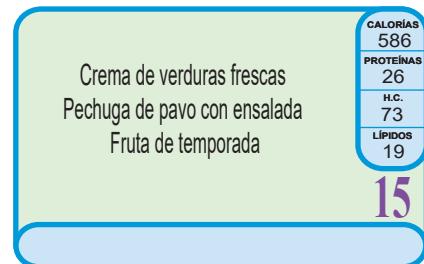
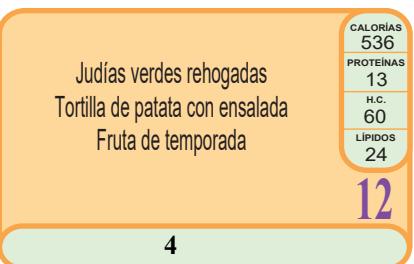
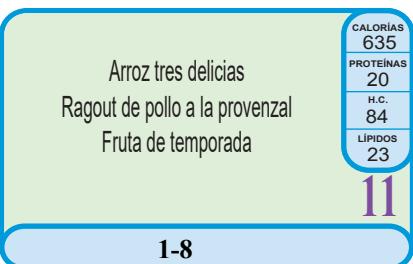
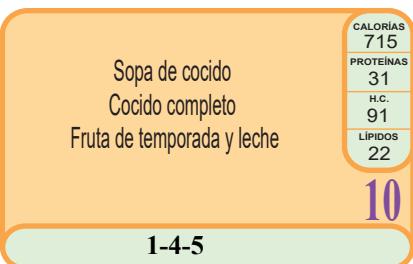
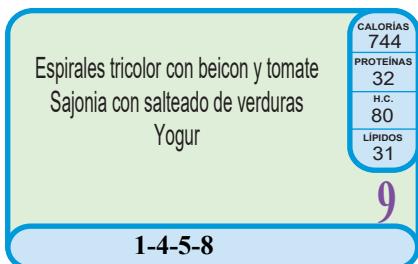
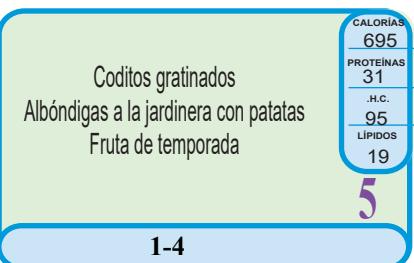
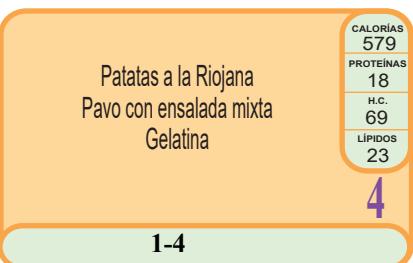
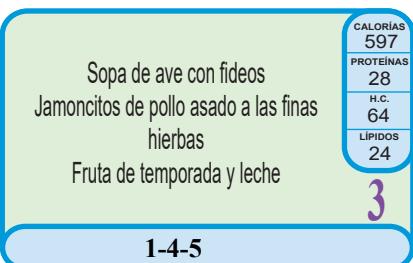
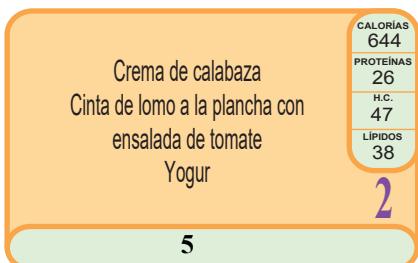
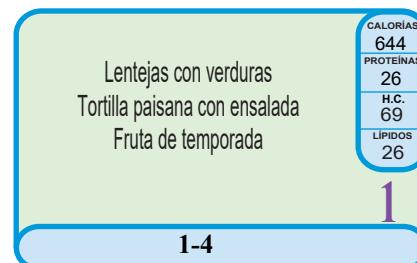
Miércoles

Jueves

Viernes



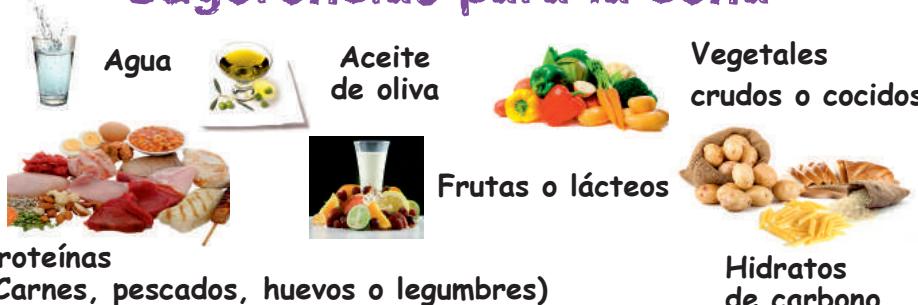
DICIEMBRE 2025



MENÚ SIN PESCADO

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITES
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCAO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	69
LIPIDOS	26

1

1-2-4-6-7

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

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	47
LIPIDOS	38

2

8

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	597
PROTEINAS	28
H.C.	64
LIPIDOS	24

3

1-4-8

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	69
LIPIDOS	23

4

1-4-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

CALORIAS	695
PROTEINAS	31
H.C.	95
LIPIDOS	19

5

1-4-7

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

Espirales tricolor con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur de soja

CALORIAS	744
PROTEINAS	32
H.C.	80
LIPIDOS	31

9

1-4-7-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

10

1-4-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORIAS	635
PROTEINAS	20
H.C.	84
LIPIDOS	23

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	536
PROTEINAS	13
H.C.	60
LIPIDOS	24

12

4

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

CALORIAS	586
PROTEINAS	26
H.C.	73
LIPIDOS	19

15

1-4-8

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con salteado de champiñones
Yogur de soja

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

16

1-4-8

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	798
PROTEINAS	30
H.C.	99
LIPIDOS	29

17

1-4-7-8

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

CALORIAS	736
PROTEINAS	26
H.C.	75
LIPIDOS	35

18

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas de soja

CALORIAS	885
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

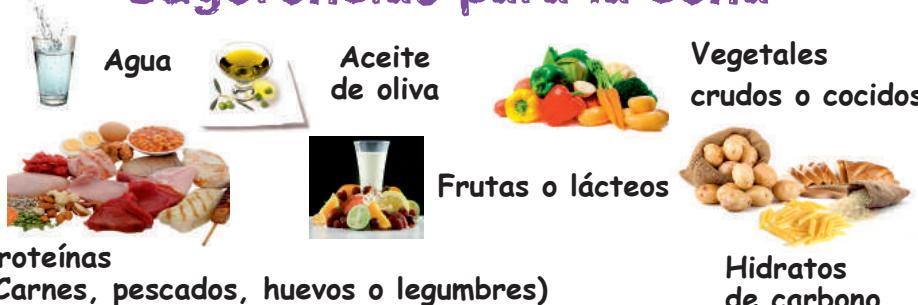
19

1-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND BISULFITE
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LACTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 11 API CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Pavo a la plancha con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

1

1-2-6-7

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

2

5

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

1-5

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

4

1-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

1-7

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

Espirales con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

9

1-5-7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

10

1-5

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

12

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

15

1-5

Judías blancas a la hortelana
Filete de pollo con salteado de champiñones
Yogur

16

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

1-5-7

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

18

8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

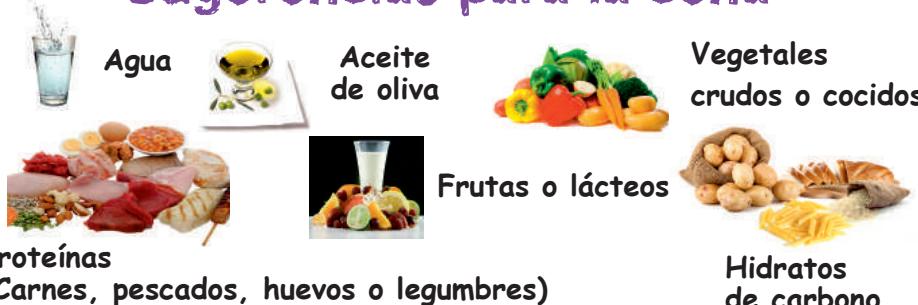
19

1-5-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS
- 4 DÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCAO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTAS DE CASCARA CASCARA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Brocoli gratinado
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

1

1-2-4-6-7

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	69
LIPIDOS	26

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

2

5

1-4-5

CALORIAS	648
PROTEINAS	26
H.C.	47
LIPIDOS	38

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

1-4-5

CALORIAS	597
PROTEINAS	28
H.C.	64
LIPIDOS	24

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

4

1-4-7

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	69
LIPIDOS	23

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

1-4-7

CALORIAS	695
PROTEINAS	31
H.C.	95
LIPIDOS	19

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

1-4-5-7

Espirales tricolor con beicon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur

9

1-4-5-7

CALORIAS	744
PROTEINAS	32
H.C.	80
LIPIDOS	31

Crema de zanahoria
Lomo al horno con ensalada
Fruta de temporada y leche

10

1-4-5

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

1-8

CALORIAS	635
PROTEINAS	20
H.C.	84
LIPIDOS	23

Coliflor rehogada
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

12

4

CALORIAS	536
PROTEINAS	13
H.C.	60
LIPIDOS	24

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

15

4-5

CALORIAS	586
PROTEINAS	26
H.C.	73
LIPIDOS	19

Brocoli al horno
Tortilla de jamón york con ensalada de tomate
Yogur

16

4-5

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

1-4-5-7

CALORIAS	798
PROTEINAS	30
H.C.	99
LIPIDOS	29

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

18

1-4-8

CALORIAS	736
PROTEINAS	26
H.C.	75
LIPIDOS	35

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

19

1-5-8

CALORIAS	885
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

MENÚ SIN LEGUMBRES

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 EX ALCOHOL
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSC MOLLUSC
- 8 PESCAO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
- 12 API CELERY
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SESAME SESAME
- 15 ALTRAMACES ALTRAMACES

Sugerencias para la cena



Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Proteínas
(Carnes, pescados, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



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, yogur, 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



DICIEMBRE



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con palitos de merluza y ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	69
LIPIDOS	26

1

1-2-4-6-7

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

CALORIAS	644
PROTEINAS	26
H.C.	47
LIPIDOS	38

2

8

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	597
PROTEINAS	28
H.C.	64
LIPIDOS	24

3

1-4-8

Patatas a la Riojana
Merluza Orly con ensalada mixta
Gelatina

CALORIAS	579
PROTEINAS	18
H.C.	69
LIPIDOS	23

4

1-4-7

Coditos con atún
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

CALORIAS	695
PROTEINAS	31
H.C.	95
LIPIDOS	19

5

1-4-7

DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

8

Espirales tricolor con bacon y tomate
Ventresca de merluza con salteado de verduras
Yogur de soja

CALORIAS	744
PROTEINAS	32
H.C.	80
LIPIDOS	31

9

1-4-7-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	715
PROTEINAS	31
H.C.	91
LIPIDOS	22

10

1-4-8

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORIAS	635
PROTEINAS	20
H.C.	84
LIPIDOS	23

11

1-8

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

CALORIAS	536
PROTEINAS	13
H.C.	60
LIPIDOS	24

12

4

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

CALORIAS	586
PROTEINAS	26
H.C.	73
LIPIDOS	19

15

1-4-8

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con salteado de champiñones
Yogur de soja

CALORIAS	639
PROTEINAS	29
H.C.	56
LIPIDOS	29

16

1-4-8

Macarrones al horno con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito con ensalada
Fruta de temporada y leche de soja

CALORIAS	798
PROTEINAS	30
H.C.	99
LIPIDOS	29

17

1-4-7-8

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

CALORIAS	736
PROTEINAS	26
H.C.	75
LIPIDOS	35

18

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas de soja

CALORIAS	885
PROTEINAS	35
H.C.	96
LIPIDOS	39

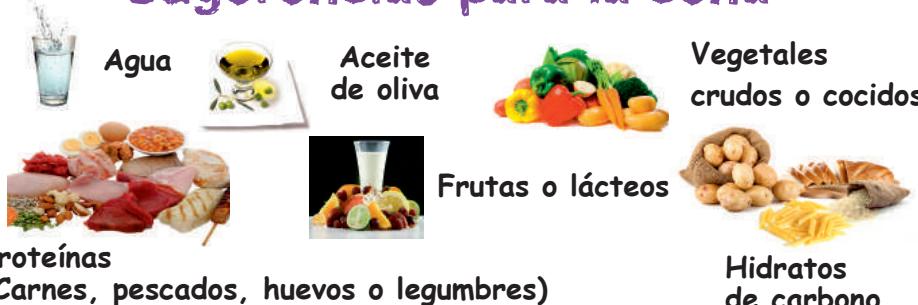
19

1-8

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

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND BISULFITE
- 4 HUEVOS EGG
- 5 LACTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSC
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOYA
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTAS DE CASCARA CASCA FRUIT
- 11 API CELERY
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification
7828



ASOCIACIÓN
ESPECIALIZADA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LÁTEX
AEPAAL

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



DICIEMBRE 2025



Lentejas con verduras
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

1

CALORIAS: 644
PROTEINAS: 26
H.C.: 69
LIPIDOS: 26

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

2

CALORIAS: 644
PROTEINAS: 26
H.C.: 47
LIPIDOS: 38

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas
Fruta de temporada y leche

3

CALORIAS: 597
PROTEINAS: 28
H.C.: 64
LIPIDOS: 24

Patatas a la Riojana
Pavo con ensalada mixta
Gelatina

4

CALORIAS: 579
PROTEINAS: 18
H.C.: 69
LIPIDOS: 23

Coditos gratinados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta de temporada

5

CALORIAS: 695
PROTEINAS: 31
H.C.: 95
LIPIDOS: 19

**DÍA DE LA
INMACULADA
CONCEPCIÓN**

8

Espirales tricolor con beicon y tomate
Sajonia con salteado de verduras
Yogur

1-4-5-8

Espirales tricolor con beicon y tomate
Sajonia con salteado de verduras
Yogur

9

CALORIAS: 744
PROTEINAS: 32
H.C.: 80
LIPIDOS: 31

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y leche

10

CALORIAS: 715
PROTEINAS: 31
H.C.: 91
LIPIDOS: 22

Arroz tres delicias
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

11

CALORIAS: 635
PROTEINAS: 20
H.C.: 84
LIPIDOS: 23

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

12

CALORIAS: 536
PROTEINAS: 13
H.C.: 60
LIPIDOS: 24

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

15

CALORIAS: 586
PROTEINAS: 26
H.C.: 73
LIPIDOS: 19

Judías blancas a la hortelana
Tortilla de jamón york con salteado de championes
Yogur

16

CALORIAS: 639
PROTEINAS: 29
H.C.: 56
LIPIDOS: 29

Macarrones al horno con chorizo
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada y leche

17

CALORIAS: 798
PROTEINAS: 30
H.C.: 99
LIPIDOS: 29

Siopa de picadillo
Chuleta de sajonia con patatas al horno
Fruta de temporada

18

CALORIAS: 736
PROTEINAS: 26
H.C.: 75
LIPIDOS: 35

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa con salchichas
Natillas

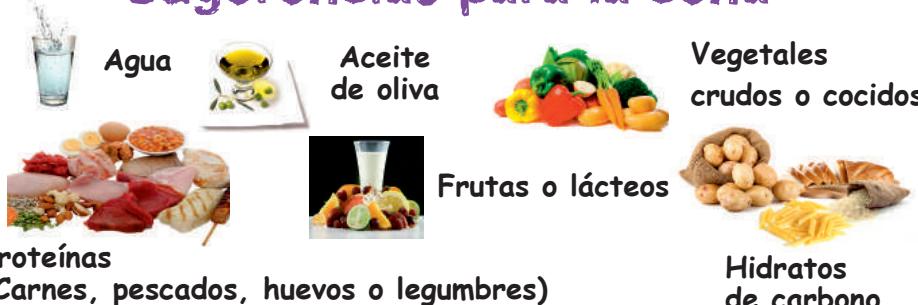
19

CALORIAS: 885
PROTEINAS: 35
H.C.: 96
LIPIDOS: 39

MENÚ SIN MOLUSCOS

- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 EX ALÉRGENOS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS EGG
- 6 LACTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOYA
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 AJO GARLIC
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 GRANOS DE SÉSAMO SESAME
- 14 ALTRAMACES ALTRAMACES

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	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales y galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria	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	Cereales	Otros
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	Pan, galletas, cereales, etc.	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



DICIEMBRE



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