

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE 2025

DÍA NO LECTIVO

Macarrones con tomate y chorizo
Abadejo a la bilbaina
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
31
H.C.
72
LÍPIDOS
19

4

1-4-5-7

Judías blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
744
PROTEÍNAS
37
H.C.
74
LÍPIDOS
29

5

1-5

Arroz a la milanesa
Filete rusos con salsa de tomate
casero
Fruta de temporada

CALORÍAS
854
PROTEÍNAS
38
H.C.
88
LÍPIDOS
38

6

1-3-8

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
13
H.C.
72
LÍPIDOS
21

7

4

DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de jamón york con ensalada
mixta
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
29
H.C.
55
LÍPIDOS
26

11

1-4-5

JORNADA GASTRONÓMICA

Spaghetti alla bolognese
Espaguetis a la boloñesa
Scaloppina alla milanese con patate
Escalope milanese con patatas
Frutta di stagione
Fruta de temporada

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
84
LÍPIDOS
27

12

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza orly con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
625
PROTEÍNAS
25
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

1-7

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa española con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
576
PROTEÍNAS
25
H.C.
64
LÍPIDOS
23

14

1-4-8

Arroz tres delicias
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
25
H.C.
96
LÍPIDOS
9

17

1-7-8

Judías pintas estofadas
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
515
PROTEÍNAS
35
H.C.
44
LÍPIDOS
38

18

1-5

Crema de calabaza
Cinta de lomo con champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
785
PROTEÍNAS
28
H.C.
68
LÍPIDOS
42

19

5

Coditos a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
587
PROTEÍNAS
21
H.C.
77
LÍPIDOS
20

20

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
584
PROTEÍNAS
25
H.C.
82
LÍPIDOS
14

21

1-4

Espirales con beicon
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS
697
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
27

24

1-4-7

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con verduritas
Yogur

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
30
H.C.
50
LÍPIDOS
26

25

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
750
PROTEÍNAS
32
H.C.
76
LÍPIDOS
32

26

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
26
H.C.
70
LÍPIDOS
23

27

1-4-8

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

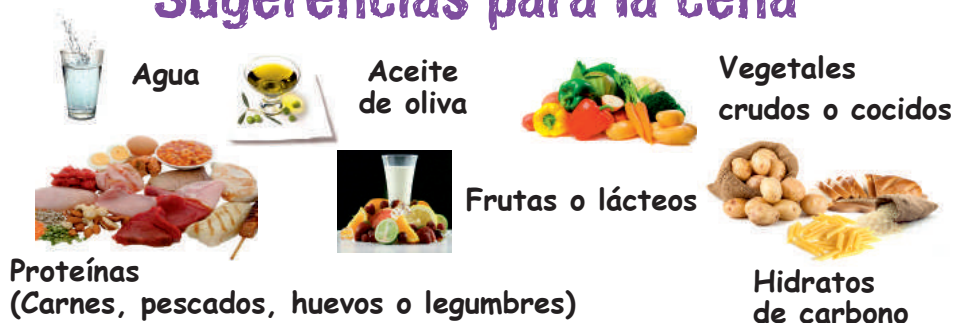
CALORÍAS
725
PROTEÍNAS
23
H.C.
80
LÍPIDOS
33

28

1-8



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



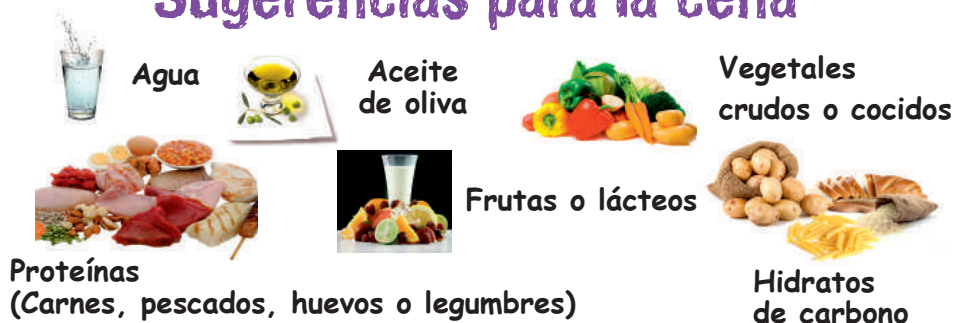
NOVIEMBRE 2025

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

DÍA NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate y chorizo Abadejo a la bilbaina Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 31 H.C. 72 LÍPIDOS 19 4	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 37 H.C. 74 LÍPIDOS 29 5	Arroz a la milanesa Filete ruso con salsa de tomate casero Fruta de temporada CALORÍAS 854 PROTEÍNAS 38 H.C. 88 LÍPIDOS 38 6	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 553 PROTEÍNAS 13 H.C. 72 LÍPIDOS 21 7
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 10	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 29 H.C. 55 LÍPIDOS 26 11	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Filetto di pollo con patate Filete de pollo con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada CALORÍAS 723 PROTEÍNAS 32 H.C. 84 LÍPIDOS 27 12	Patatas a la riojana Merluza a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 625 PROTEÍNAS 25 H.C. 76 LÍPIDOS 23 13	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 576 PROTEÍNAS 25 H.C. 64 LÍPIDOS 23 14
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 25 H.C. 96 LÍPIDOS 9 17	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Yogur CALORÍAS 715 PROTEÍNAS 35 H.C. 44 LÍPIDOS 38 18	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche CALORÍAS 785 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 42 19	Coditos a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta en almíbar CALORÍAS 587 PROTEÍNAS 21 H.C. 77 LÍPIDOS 20 20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 584 PROTEÍNAS 25 H.C. 82 LÍPIDOS 14 21
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Fruta de temporada CALORÍAS 697 PROTEÍNAS 25 H.C. 83 LÍPIDOS 27 24	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 30 H.C. 52 LÍPIDOS 26 25	Garbanzos con verduras Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada y leche CALORÍAS 750 PROTEÍNAS 32 H.C. 76 LÍPIDOS 32 26	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada CALORÍAS 611 PROTEÍNAS 26 H.C. 70 LÍPIDOS 23 27	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 725 PROTEÍNAS 23 H.C. 80 LÍPIDOS 33 28



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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE 2025

MENÚ HIPOCALÓRICO

DÍA NO LECTIVO

3

Macarrones al horno
Abadejo a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS 597
PROTEÍNAS 31
H.C. 72
LÍPIDOS 19

4

1-4-7

Judías blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 37
H.C. 74
LÍPIDOS 29

5

1

Arroz a la milanese
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 38
H.C. 88
LÍPIDOS 38

6

1-3-8

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 553
PROTEÍNAS 13
H.C. 72
LÍPIDOS 21

7

4

**DÍA NUESTRA SEÑORA
DE LA ALMUDENA**

10

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 597
PROTEÍNAS 29
H.C. 55
LÍPIDOS 26

11

1-4

JORNADA GASTRONÓMICA
Spaghetti alla bolognese
Espaguetis a la boloñesa
Petto di pollo con insalata
Pechuga de pollo con ensalada
Frutta di stagione
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 32
H.C. 84
LÍPIDOS 27

12

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza a la plancha con ensalada
de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 25
H.C. 76
LÍPIDOS 23

13

1-7

Sopa de picadillo
Albóndigas con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 576
PROTEÍNAS 25
H.C. 64
LÍPIDOS 23

14

1-4-8

Arroz tres delicias
Bacalao con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 582
PROTEÍNAS 25
H.C. 96
LÍPIDOS 9

17

1-7-8

Judías pintas estofadas
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 35
H.C. 44
LÍPIDOS 38

18

1

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha con
champiñones
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 28
H.C. 68
LÍPIDOS 42

19

1-4

Coditos gratinados
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 587
PROTEÍNAS 21
H.C. 77
LÍPIDOS 20

20

1-4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 584
PROTEÍNAS 25
H.C. 82
LÍPIDOS 14

21

1-4

Espirales con beicon
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 25
H.C. 83
LÍPIDOS 27

24

1-4-7

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con verduritas
Fruta de temporada

CALORÍAS 582
PROTEÍNAS 30
H.C. 52
LÍPIDOS 26

25

1

Garbanzos con verduras
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 32
H.C. 76
LÍPIDOS 32

26

1-4

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 26
H.C. 70
LÍPIDOS 23

27

1-4-8

Paella de verduras
Chuleta de sajonia a la plancha con
ensalada
Fruta de temporada

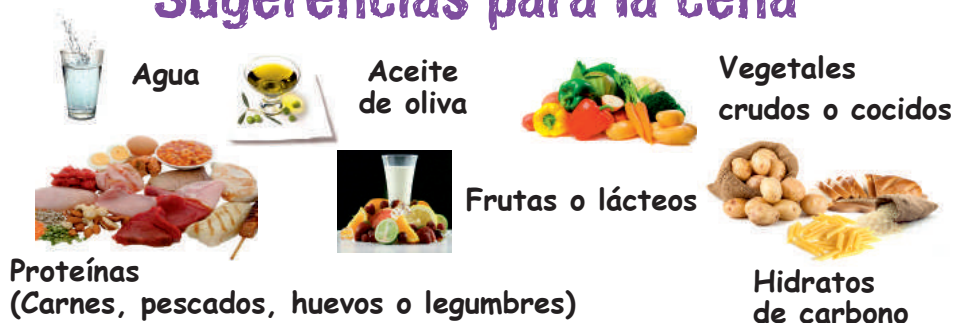
CALORÍAS 600
PROTEÍNAS 23
H.C. 80
LÍPIDOS 33

28

1-8



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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



NOVIEMBRE

2025

MENÚ SIN SETAS Y CHAMPIÑONES

DÍA NO LECTIVO

3

Macarrones con tomate y chorizo
Abadejo a la bilbaina
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
31
H.C.
72
LÍPIDOS
19

4

1-4-5-7

Judías blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
744
PROTEÍNAS
37
H.C.
74
LÍPIDOS
29

5

1-5

Arroz a la milanesa
Filete rusos con salsa de tomate
casero
Fruta de temporada

CALORÍAS
854
PROTEÍNAS
38
H.C.
88
LÍPIDOS
38

6

1-3-8

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
13
H.C.
72
LÍPIDOS
21

7

4

DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

10

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de jamón york con ensalada
mixta
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
29
H.C.
55
LÍPIDOS
26

11

1-4-5

JORNADA GASTRONÓMICA

Spaghetti alla bolognese
Espaguetis a la boloñesa
Scaloppina alla milanese con patate
Escalope milanese con patatas
Frutta di stagione
Fruta de temporada

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
84
LÍPIDOS
27

12

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza orly con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
625
PROTEÍNAS
25
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

1-7

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa española con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
576
PROTEÍNAS
25
H.C.
64
LÍPIDOS
23

14

1-4-8

Arroz tres delicias
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
25
H.C.
96
LÍPIDOS
9

17

1-7-8

Judías pintas estofadas
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
35
H.C.
44
LÍPIDOS
38

18

1-5

Crema de calabaza
Cinta de lomo con ensaladas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
785
PROTEÍNAS
28
H.C.
68
LÍPIDOS
42

19

5

Coditos a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
587
PROTEÍNAS
21
H.C.
77
LÍPIDOS
20

20

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
584
PROTEÍNAS
25
H.C.
82
LÍPIDOS
14

21

1-4

Espirales con beicon
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS
697
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
27

24

1-4-7

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con verduritas
Yogur

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
30
H.C.
52
LÍPIDOS
26

25

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
750
PROTEÍNAS
32
H.C.
76
LÍPIDOS
32

26

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
26
H.C.
70
LÍPIDOS
23

27

1-4-8

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

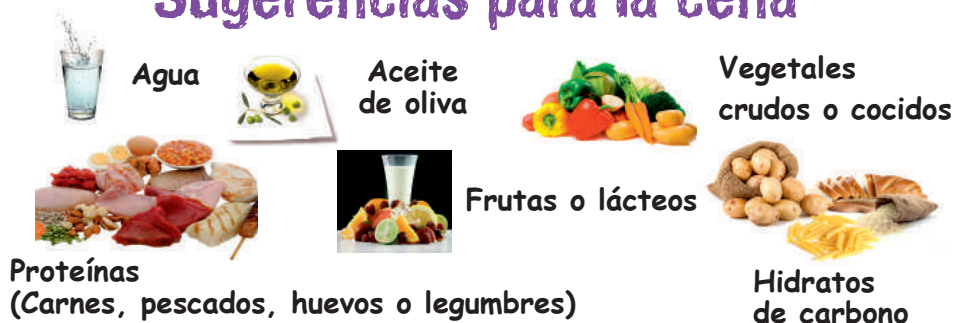
CALORÍAS
725
PROTEÍNAS
23
H.C.
80
LÍPIDOS
33

28

1-8



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2025

MENÚ SIN CERDO

DÍA NO LECTIVO

3

Macarrones gratinados
Abadejo a la bilbaina
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
31
H.C.
72
LÍPIDOS
19

4

1-4-5-7

Judías blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
744
PROTEÍNAS
37
H.C.
74
LÍPIDOS
29

5

1-5

Arroz a la milanesa
Filete rusos de pollo con salsa
de tomate casero
Fruta de temporada

CALORÍAS
859
PROTEÍNAS
38
H.C.
88
LÍPIDOS
38

6

1-3-8

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
13
H.C.
72
LÍPIDOS
21

7

4

DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

10

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
29
H.C.
55
LÍPIDOS
26

11

1-4-5

JORNADA GASTRONÓMICA

Spaghetti alla bolognese
Espaguetis a la boloñesa
Scaloppina di pollo con patate
Escalope de pollo con patatas
Frutta di stagione
Fruta de temporada

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
84
LÍPIDOS
27

12

1-4-8

Patatas a la riojana
Merluza orly con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
625
PROTEÍNAS
25
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

1-7

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa española con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
576
PROTEÍNAS
25
H.C.
64
LÍPIDOS
23

14

1-4-8

Arroz tres delicias
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
25
H.C.
96
LÍPIDOS
9

17

1-7-8

Judías pintas etofadas
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
35
H.C.
44
LÍPIDOS
38

18

1-5

Crema de calabaza
Cinta de pavo con champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
785
PROTEÍNAS
28
H.C.
68
LÍPIDOS
42

19

5

Coditos a la carbonara
Tortilla con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
587
PROTEÍNAS
21
H.C.
77
LÍPIDOS
20

20

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
761
PROTEÍNAS
27
H.C.
88
LÍPIDOS
33

21

1-4

Espirales al horno
Merluza al horno con salsa limón
Fruta de temporada

CALORÍAS
697
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
27

24

1-4-7

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con verduritas
Yogur

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
30
H.C.
52
LÍPIDOS
26

25

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
750
PROTEÍNAS
32
H.C.
76
LÍPIDOS
32

26

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
26
H.C.
70
LÍPIDOS
23

27

1-4-8

Paella de verduras
Filete de pollo con patatas
Fruta de temporada

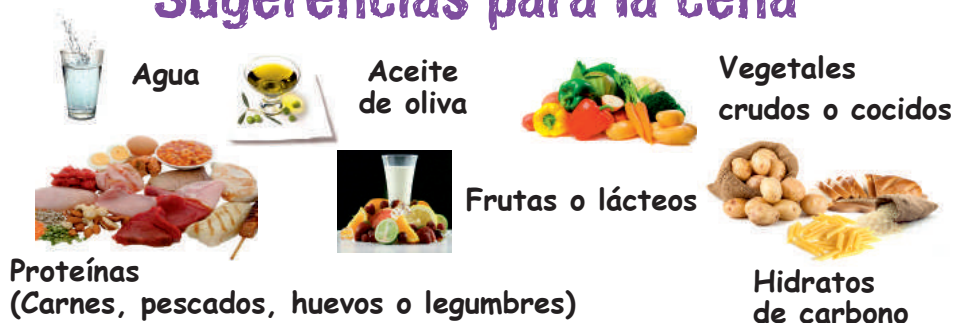
CALORÍAS
725
PROTEÍNAS
23
H.C.
80
LÍPIDOS
33

28

1-8



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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



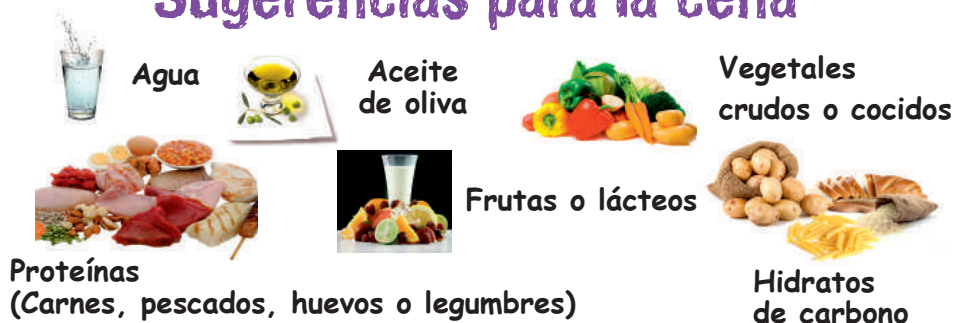
NOVIEMBRE 2025

MENÚ SIN PESCADO

DÍA NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate y chorizo Pechuga de pavo con ensalada Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 31 H.C. 72 LÍPIDOS 19 4	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 37 H.C. 74 LÍPIDOS 29 5	Arroz a la milanesa Filete rusos con salsa de tomate casero Fruta de temporada CALORÍAS 854 PROTEÍNAS 38 H.C. 88 LÍPIDOS 38 6	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 553 PROTEÍNAS 13 H.C. 72 LÍPIDOS 21 7
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 10	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 29 H.C. 55 LÍPIDOS 26 11	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Scaloppina alla milanese con patate Escalope milanese con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada CALORÍAS 723 PROTEÍNAS 32 H.C. 84 LÍPIDOS 27 12	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 625 PROTEÍNAS 25 H.C. 76 LÍPIDOS 23 13	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 576 PROTEÍNAS 25 H.C. 64 LÍPIDOS 23 14
Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 25 H.C. 96 LÍPIDOS 9 17	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Yogur CALORÍAS 715 PROTEÍNAS 35 H.C. 44 LÍPIDOS 38 18	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche CALORÍAS 544 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 42 19	Coditos a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta en almíbar CALORÍAS 587 PROTEÍNAS 21 H.C. 77 LÍPIDOS 20 20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 584 PROTEÍNAS 25 H.C. 82 LÍPIDOS 14 21
Espirales con beicon Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 697 PROTEÍNAS 25 H.C. 83 LÍPIDOS 27 24	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 30 H.C. 52 LÍPIDOS 26 25	Garbanzos con verduras Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada y leche CALORÍAS 750 PROTEÍNAS 32 H.C. 76 LÍPIDOS 32 26	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada CALORÍAS 611 PROTEÍNAS 26 H.C. 70 LÍPIDOS 23 27	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 725 PROTEÍNAS 23 H.C. 80 LÍPIDOS 33 28



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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



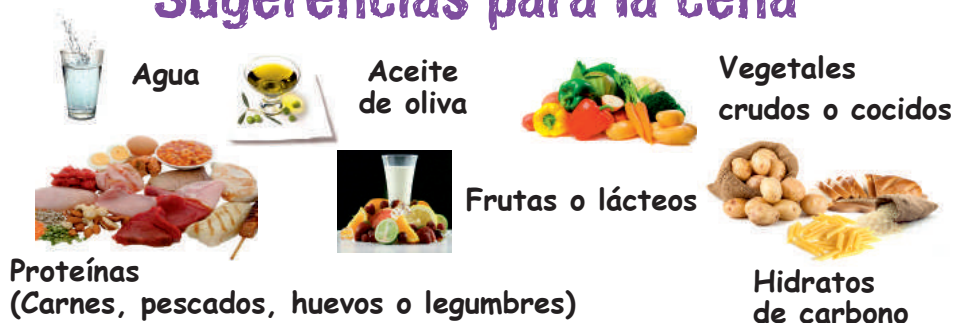
NOVIEMBRE 2025

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

DÍA NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate y chorizo Abadejo a la bilbaina Yogur de soja 4	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche de soja 5	Arroz a la milanesa Filete rusos con salsa de tomate casero Fruta de temporada 6	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada 7
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 10	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur de soja 11	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Scaloppina alla milanese con patate Escalope milanese con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada 12	Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada de tomate Fruta de temporada 13	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada 14
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta de temporada 17	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Yogur de soja 18	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche de soja 19	Coditos al horno Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta en almíbar 20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 21
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Fruta de temporada 24	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur de soja 25	Garbanzos con verduras Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja 26	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 27	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada 28



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



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



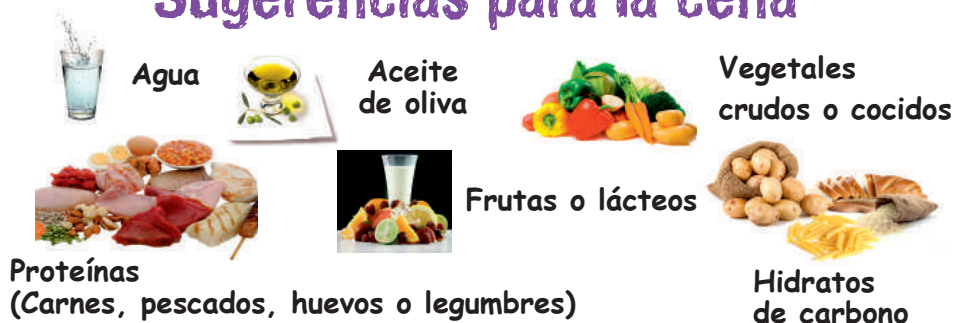
NOVIEMBRE 2025

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

DÍA NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate y chorizo Abadejo a la bilbaina Yogur 4	Judías blancas con verduras Jamonicitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche 5	Arroz a la milanesa Filete rusos con salsa de tomate casero Fruta de temporada 6	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada 7
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 10	Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo con ensalada mixta Yogur 11	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Scaloppina alla milanese con patate Escalope milanese con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada 12	Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada de tomate Fruta de temporada 13	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada 14
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta de temporada 17	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Yogur 18	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche 19	Códitos a la carbonara Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta en almíbar 20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 21
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Fruta de temporada 24	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur 25	Garbanzos con verduras Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 26	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 27	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada 28



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



COMEDORES COLECTIVOS

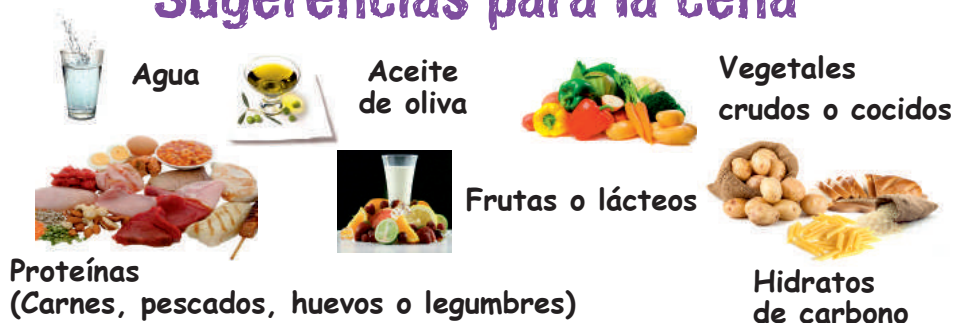
NOVIEMBRE 2025

MENÚ SIN LEGUMBRES

DÍA NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate y chorizo Abadejo a la bilbaina Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 31 H.C. 72 LÍPIDOS 19 4	Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 37 H.C. 74 LÍPIDOS 29 5	Arroz a la milanesa Filete rusos con salsa de tomate casero Fruta de temporada CALORÍAS 854 PROTEÍNAS 38 H.C. 88 LÍPIDOS 38 6	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 553 PROTEÍNAS 13 H.C. 72 LÍPIDOS 21 7
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 10	Crema de zanahoria Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 597 PROTEÍNAS 29 H.C. 55 LÍPIDOS 26 11	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Scaloppina alla milanese con patate Escalope milanese con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada CALORÍAS 723 PROTEÍNAS 32 H.C. 84 LÍPIDOS 27 12	Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 625 PROTEÍNAS 25 H.C. 76 LÍPIDOS 23 13	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 576 PROTEÍNAS 25 H.C. 64 LÍPIDOS 23 14
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 25 H.C. 96 LÍPIDOS 9 17	Brócoli gratinado Ragout de pollo a la provenzal Yogur CALORÍAS 715 PROTEÍNAS 35 H.C. 44 LÍPIDOS 38 18	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche CALORÍAS 785 PROTEÍNAS 28 H.C. 68 LÍPIDOS 42 19	Coditos a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta en almíbar CALORÍAS 587 PROTEÍNAS 21 H.C. 77 LÍPIDOS 20 20	Sopa de ave con fideos Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 584 PROTEÍNAS 25 H.C. 82 LÍPIDOS 14 21
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Fruta de temporada CALORÍAS 697 PROTEÍNAS 25 H.C. 83 LÍPIDOS 27 24	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur CALORÍAS 582 PROTEÍNAS 30 H.C. 52 LÍPIDOS 26 25	Coliflor al horno Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada y leche CALORÍAS 750 PROTEÍNAS 32 H.C. 76 LÍPIDOS 32 26	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada CALORÍAS 611 PROTEÍNAS 26 H.C. 70 LÍPIDOS 23 27	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada CALORÍAS 725 PROTEÍNAS 23 H.C. 80 LÍPIDOS 33 28



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



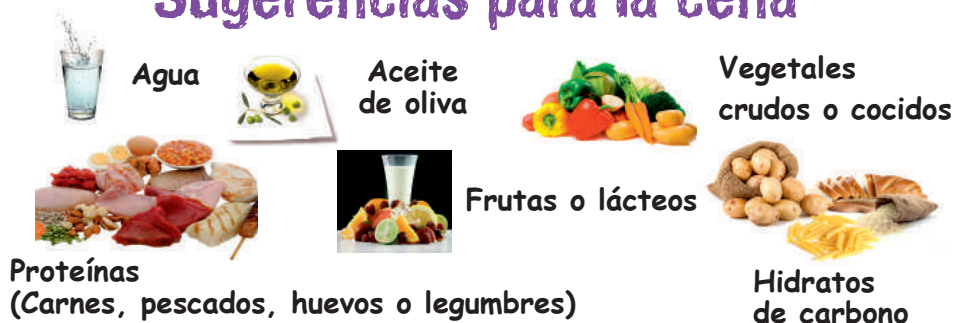
NOVIEMBRE 2025

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

DÍA NO LECTIVO <div>3</div>	Macarrones con tomate y chorizo Abadejo a la bilbaina Yogur de soja <div>4</div>	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada y leche de soja <div>5</div>	Arroz a la milanesa Filete rusos con salsa de tomate casero Fruta de temporada <div>6</div>	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada <div>7</div>
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA <div>10</div>	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de jamón york con ensalada mixta Yogur de soja <div>11</div>	JORNADA GASTRONÓMICA Spaghetti alla bolognese Espaguetis a la boloñesa Scaloppina alla milanese con patate Escalope milanese con patatas Frutta di stagione Fruta de temporada <div>12</div>	Patatas a la riojana Merluza orly con ensalada de tomate Fruta de temporada <div>13</div>	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa española con patatas Fruta de temporada <div>14</div>
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta de temporada <div>17</div>	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Yogur de soja <div>18</div>	Crema de calabaza Cinta de lomo con champiñones Fruta de temporada y leche de soja <div>19</div>	Coditos al horno Tortilla de pavo con ensalada mixta Fruta en almíbar <div>20</div>	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada <div>21</div>
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Fruta de temporada <div>24</div>	Crema de calabacín Pechuga de pavo con verduritas Yogur de soja <div>25</div>	Garbanzos con verduras Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja <div>26</div>	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada <div>27</div>	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas Fruta de temporada <div>28</div>



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2025

MENÚ SIN MOLUSCOS

DÍA NO LECTIVO

3

Macarrones con tomate y chorizo
Pechuga de pavo con ensalada
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
31
H.C.
72
LÍPIDOS
19

4

1-4-5

Judías blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
744
PROTEÍNAS
37
H.C.
74
LÍPIDOS
29

5

1-5

Arroz a la milanesa
Filete rusos con salsa de tomate
casero
Fruta de temporada

CALORÍAS
854
PROTEÍNAS
38
H.C.
88
LÍPIDOS
38

6

1-3-8

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
553
PROTEÍNAS
13
H.C.
72
LÍPIDOS
21

7

4

DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

10

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de jamón york con ensalada
mixta
Yogur

CALORÍAS
597
PROTEÍNAS
29
H.C.
55
LÍPIDOS
26

11

1-4-5

JORNADA GASTRONÓMICA

Spaghetti alla bolognese
Espaguetis a la boloñesa
Scaloppina alla milanese con patate
Escalope milanese con patatas
Frutta di stagione
Fruta de temporada

CALORÍAS
723
PROTEÍNAS
32
H.C.
84
LÍPIDOS
27

12

1-4-8

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
625
PROTEÍNAS
25
H.C.
76
LÍPIDOS
23

13

1

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa española con
patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
576
PROTEÍNAS
25
H.C.
64
LÍPIDOS
23

14

1-4-8

Arroz tres delicias
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
25
H.C.
96
LÍPIDOS
9

17

1-8

Judías pintas estofadas
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
35
H.C.
44
LÍPIDOS
38

18

1-5

Crema de calabaza
Cinta de lomo con champiñones
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
544
PROTEÍNAS
28
H.C.
68
LÍPIDOS
42

19

5

Coditos a la carbonara
Tortilla de pavo con ensalada mixta
Fruta en almíbar

CALORÍAS
587
PROTEÍNAS
21
H.C.
77
LÍPIDOS
20

20

1-4-5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
584
PROTEÍNAS
25
H.C.
82
LÍPIDOS
14

21

1-4

Espirales con beicon
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
697
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
27

24

1-4

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con verduritas
Yogur

CALORÍAS
582
PROTEÍNAS
30
H.C.
52
LÍPIDOS
26

25

5

Garbanzos con verduras
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
750
PROTEÍNAS
32
H.C.
76
LÍPIDOS
32

26

1-4-5

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
26
H.C.
70
LÍPIDOS
23

27

1-4-8

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas
Fruta de temporada

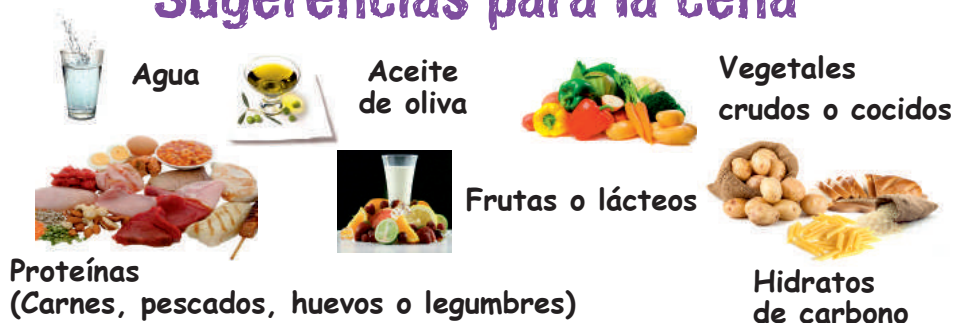
CALORÍAS
725
PROTEÍNAS
23
H.C.
80
LÍPIDOS
33

28

1-8



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.

Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



NOVIEMBRE



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