

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS
670
PROTEÍNAS
26
H.C.
83
LÍPIDOS
24

2

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS
787
PROTEÍNAS
35
H.C.
55
LÍPIDOS
45

3

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
712
PROTEÍNAS
28
H.C.
74
LÍPIDOS
32

4

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS
756
PROTEÍNAS
26
H.C.
94
LÍPIDOS
29

5

1-4-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
672
PROTEÍNAS
26
H.C.
100
LÍPIDOS
14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
881
PROTEÍNAS
33
H.C.
103
LÍPIDOS
35

9

1-4-5-8

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

10

1-4-5

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
659
PROTEÍNAS
28
H.C.
69
LÍPIDOS
29

11

1-2-4-5-6-7

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
664
PROTEÍNAS
23
H.C.
74
LÍPIDOS
28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
579
PROTEÍNAS
18
H.C.
23
LÍPIDOS
69

13

1-7

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS
690
PROTEÍNAS
28
H.C.
107
LÍPIDOS
14

16

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
31
H.C.
91
LÍPIDOS
22

17

1-4-5

Arroz blanco con tomate
Huevo villaroy con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

CALORÍAS
668
PROTEÍNAS
19
H.C.
83
LÍPIDOS
27

18

1-2-4-5-6-7-8-11-12

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
30
H.C.
65
LÍPIDOS
24

19

1

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
707
PROTEÍNAS
30
H.C.
72
LÍPIDOS
30

20

1-7

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
645
PROTEÍNAS
23
H.C.
85
LÍPIDOS
22

23

1-4-7

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
708
PROTEÍNAS
21
H.C.
113
LÍPIDOS
17

24

1-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
637
PROTEÍNAS
31
H.C.
62
LÍPIDOS
28

25

1-3-5-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS
607
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
13

26

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

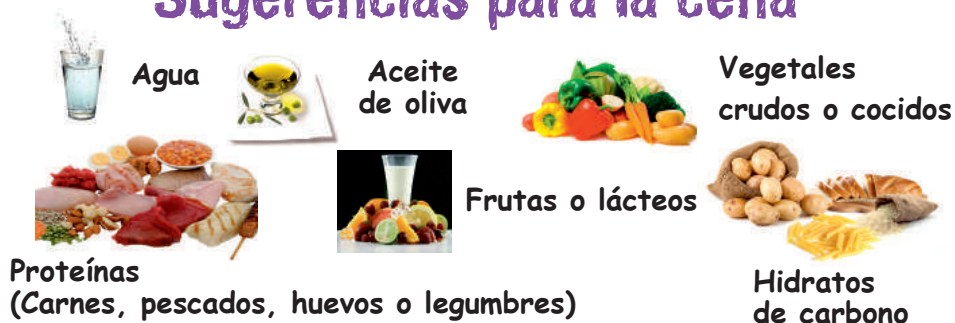
CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

27

1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

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



FEBRERO 2026

MENÚ SIN GLUTEN

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

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS
670
PROTEÍNAS
26
H.C.
83
LÍPIDOS
24

2

7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS
787
PROTEÍNAS
35
H.C.
55
LÍPIDOS
45

3

5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
712
PROTEÍNAS
28
H.C.
74
LÍPIDOS
32

4

5

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Fruta en almíbar

CALORÍAS
756
PROTEÍNAS
26
H.C.
94
LÍPIDOS
29

5

4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
672
PROTEÍNAS
26
H.C.
100
LÍPIDOS
14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Pavo al horno con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
881
PROTEÍNAS
33
H.C.
103
LÍPIDOS
35

9

4-5-8

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

10

4-5

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
659
PROTEÍNAS
28
H.C.
69
LÍPIDOS
29

11

2-4-5-6-7

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
664
PROTEÍNAS
23
H.C.
74
LÍPIDOS
28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
579
PROTEÍNAS
18
H.C.
23
LÍPIDOS
69

13

7

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS
690
PROTEÍNAS
28
H.C.
107
LÍPIDOS
14

16

4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
31
H.C.
91
LÍPIDOS
22

17

4-5

Arroz blanco con tomate
Tortilla con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

CALORÍAS
668
PROTEÍNAS
19
H.C.
83
LÍPIDOS
27

18

4-5

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
30
H.C.
65
LÍPIDOS
24

19

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
707
PROTEÍNAS
30
H.C.
72
LÍPIDOS
30

20

7

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
645
PROTEÍNAS
23
H.C.
85
LÍPIDOS
22

23

4-7

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
708
PROTEÍNAS
21
H.C.
113
LÍPIDOS
17

24

5

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
637
PROTEÍNAS
31
H.C.
62
LÍPIDOS
28

25

5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS
607
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
13

26

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

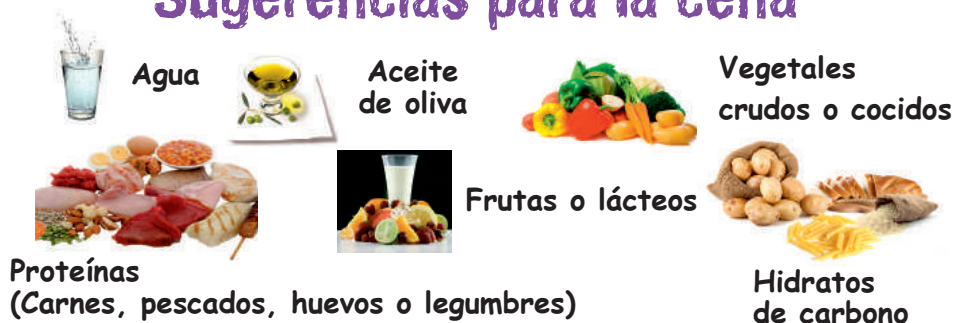
CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

27

4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



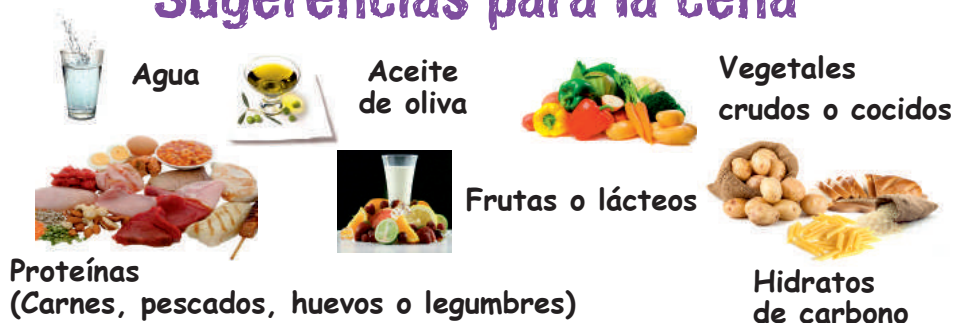
FEBRERO 2026

HIPOCALÓRICO

Espaguetis boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada 2 1-4-7-8	Lentejas a la hortelana Lomo al horno con ensalada Fruta de temporada 3 1	Crema de verduras frescas Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada 4 1-3-8	Arroz tres delicias Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta de temporada 5 1-4	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 6 1-4
Macarrones a la francesa Pavo al horno con ensalada Fruta de temporada 9 1-4-8	Alubias con verduras Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada 10 1-4	Fideuá de verduras Pechuga de pollo con salteado de verduritas Fruta de temporada 11 1-4	Judías verdes rehogadas Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 12 8	Crema de verduras frescas y hortalizas Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada 13 1-7
Espirales tricolor salteados Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 16 1-4-8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 17 1-4	Arroz blanco con tomate Tortilla con ensalada mixta Fruta del temporada 18 4	Patatas guisadas Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 19 1	Lentejas a la jardinera Bacalao con ensalada Fruta de temporada 20 1-7
Coditos al horno Merluza a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada 23 1-4-7	Arroz milanese Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada 24 1-8	Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 25 1-3-8	Sopa de picadillo Pechuga de pavo a la plancha Gelatina 26 1-4	Judías pintas con verduras Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada 27 1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LATEX

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



FEBRERO 2026

SIN CHAMPIÑONES

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS
670
PROTEÍNAS
26
H.C.
83
LÍPIDOS
24

2

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS
787
PROTEÍNAS
35
H.C.
55
LÍPIDOS
45

3

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
712
PROTEÍNAS
28
H.C.
74
LÍPIDOS
32

4

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS
756
PROTEÍNAS
26
H.C.
94
LÍPIDOS
29

5

1-4-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
672
PROTEÍNAS
26
H.C.
100
LÍPIDOS
14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
881
PROTEÍNAS
33
H.C.
103
LÍPIDOS
35

9

1-4-5-8

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

10

1-4-5

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
659
PROTEÍNAS
28
H.C.
69
LÍPIDOS
29

11

1-2-4-5-6-7

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
664
PROTEÍNAS
23
H.C.
74
LÍPIDOS
28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
579
PROTEÍNAS
18
H.C.
23
LÍPIDOS
69

13

1-7

Espirales tricolor salteados con jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS
690
PROTEÍNAS
28
H.C.
107
LÍPIDOS
14

16

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
31
H.C.
91
LÍPIDOS
22

17

1-4-5

Arroz blanco con tomate
Huevo villaroy con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

CALORÍAS
668
PROTEÍNAS
19
H.C.
83
LÍPIDOS
27

18

1-2-4-5-6-7-8-11-12

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
30
H.C.
65
LÍPIDOS
24

19

1

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
707
PROTEÍNAS
30
H.C.
72
LÍPIDOS
30

20

1-7

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
645
PROTEÍNAS
23
H.C.
85
LÍPIDOS
22

23

1-4-7

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS
708
PROTEÍNAS
21
H.C.
113
LÍPIDOS
17

24

1-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS
637
PROTEÍNAS
31
H.C.
62
LÍPIDOS
28

25

1-3-5-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS
607
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
13

26

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

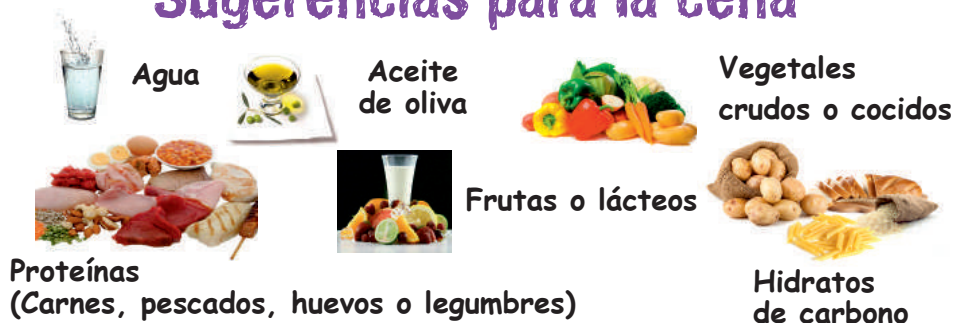
CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

27

1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

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



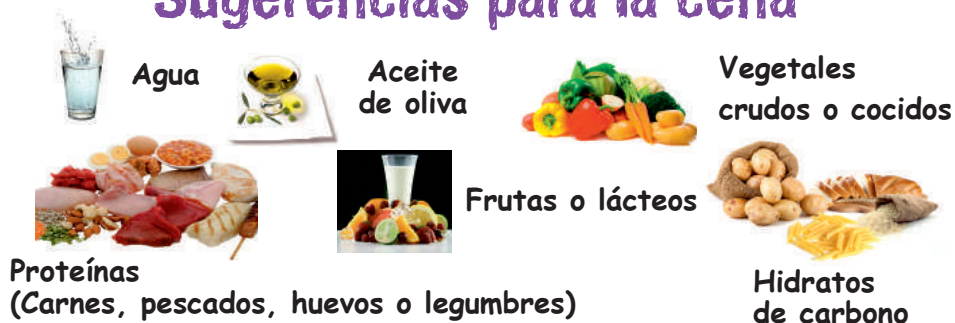
**FEBRERO
2026**

SIN CERDO

Espaguetis boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada 2 1-4-7-8	Lentejas a la hortelana Pavo al horno con patatas bastón Yogur 3 1-5	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche 4 1-3-5-8	Arroz tres delicias Tortilla de pavo con ensalada Fruta en almíbar 5 1-4	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 6 1-4
Macarrones a la francesa Cordon bleu con patatas Fruta de temporada 9 1-4-5-8	Alubias con verduras Tortilla de queso con ensalada de tomate Yogur 10 1-4-5	Fideuá mixta Pechuga de pollo con salteado de verduritas Fruta de temporada y leche 11 1-2-4-5-6-7	Judías verdes rehogadas Chuleta de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada 12 8	Crema de verduras frescas y hortalizas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada 13 1-7
Espirales tricolor salteados con champiñones Pechuga de pavo con patatas panaderas Fruta de temporada 16 1-4-8	Sopa de cocido Cocido completo Yogur 17 1-4-5	Arroz blanco con tomate Huevo villaroy con ensalada mixta Fruta del temporada y leche 18 1-2-4-5-6-7-8-11-12	Patatas guisadas Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 19 1	Lentejas a la jardinera Bacalao con tomate Fruta de temporada 20 1-7
Coditos al horno Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada 23 1-4-7	Arroz milanesa Ragout de pollo a la provenzal Yogur 24 1-5-8	Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 25 1-3-5-8	Sopa de ave Pechuga de pavo a la plancha Gelatina 26 1-4	Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada 27 1-4

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZÚFRO Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LÁCTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESADO
- 8
SOJA
- 9
CARNES
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APD
- 12
MOLUSCOS
- 13
GRANOS DE SEMADRA
- 14
ALTRICICES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

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



FEBRERO 2026

SIN PESCADO

Espaguetis boloñesa
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	670
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	24

2

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS	787
PROTEÍNAS	35
H.C.	55
LÍPIDOS	45

3

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	712
PROTEÍNAS	28
H.C.	74
LÍPIDOS	32

4

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS	756
PROTEÍNAS	26
H.C.	94
LÍPIDOS	29

5

1-4-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	672
PROTEÍNAS	26
H.C.	100
LÍPIDOS	14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS	881
PROTEÍNAS	33
H.C.	103
LÍPIDOS	35

9

1-4-5-8

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	29
H.C.	56
LÍPIDOS	29

10

1-4-5

Fideuá de verdura
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	659
PROTEÍNAS	28
H.C.	69
LÍPIDOS	29

11

1-4

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	23
H.C.	74
LÍPIDOS	28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	18
H.C.	23
LÍPIDOS	69

13

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS	690
PROTEÍNAS	28
H.C.	107
LÍPIDOS	14

16

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS	715
PROTEÍNAS	31
H.C.	91
LÍPIDOS	22

17

1-4-5

Arroz blanco con tomate
Tortilla con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	668
PROTEÍNAS	19
H.C.	83
LÍPIDOS	27

18

4-5

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	30
H.C.	65
LÍPIDOS	24

19

1

Lentejas a la jardinera
Sajonia con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS	707
PROTEÍNAS	30
H.C.	72
LÍPIDOS	30

20

1-8

Coditos con tomate y chorizo
Pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	645
PROTEÍNAS	23
H.C.	85
LÍPIDOS	22

23

1-4

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS	708
PROTEÍNAS	21
H.C.	113
LÍPIDOS	17

24

1-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	637
PROTEÍNAS	31
H.C.	62
LÍPIDOS	28

25

1-3-5-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	21
H.C.	95
LÍPIDOS	13

26

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

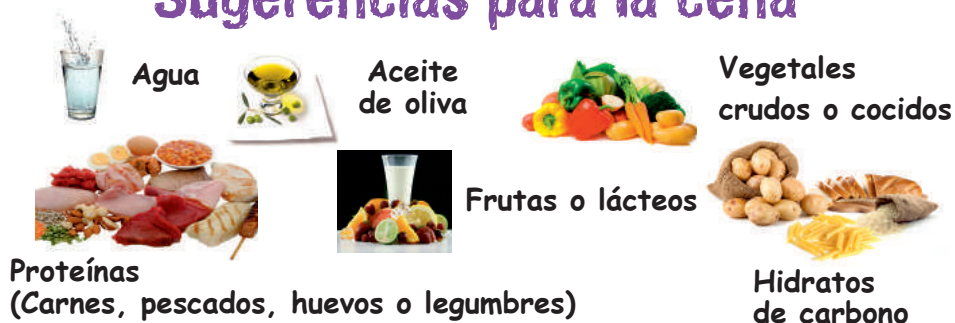
CALORÍAS	639
PROTEÍNAS	29
H.C.	56
LÍPIDOS	29

27

1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

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



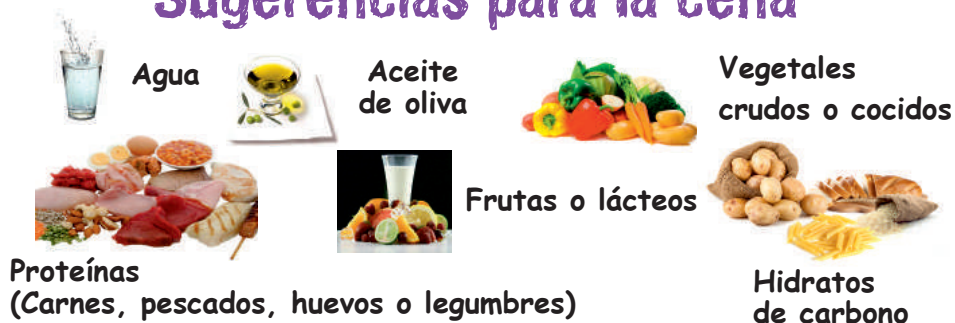
**FEBRERO
2026**

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

Espaguetis boloñesa Ventresca de merluza a la bilbaina Fruta de temporada 2 1-4-7-8	Lentejas a la hortelana Lomo al horno con patatas bastón Yogur de soja 3 1-8	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con ensalada mixta Fruta de temporada y leche de soja 4 1-3-8	Arroz tres delicias Tortilla de pavo con ensalada de tomate Fruta en almíbar 5 1-4-8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 6 1-4
Macarrones a la francesa Pavo al horno con patatas Fruta de temporada 9 1-4	Alubias con verduras Tortilla con ensalada de tomate Yogur de soja 10 1-4-8	Fideuá mixta Pechuga de pollo con salteado de verduras Fruta de temporada y leche de soja 11 1-2-4-6-7-8	Judías verdes rehogadas con jamón Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada 12 8	Crema de verduras frescas y hortalizas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada 13 1-7
Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada 16 1-4-8	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja 17 1-4-8	Arroz blanco con tomate Tortilla con ensalada mixta Fruta del temporada y leche de soja 18 4-8	Patatas a la riojana Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada 19 1	Lentejas a la jardinera Bacalao con tomate Fruta de temporada 20 1-7
Coditos con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada mixta Fruta de temporada 23 1-4-7	Arroz milanese Ragout de pollo a la provenzal Yogur de soja 24 1-8	Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche de soja 25 1-3-8	Sopa de picadillo Pechuga de pavo a la plancha Gelatina 26 1-4	Judías pintas con arroz Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada 27 1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LATEX

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**FEBRERO
2026**

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

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS 670
PROTEÍNAS 26
H.C. 83
LÍPIDOS 24

2

1-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 35
H.C. 55
LÍPIDOS 45

3

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 712
PROTEÍNAS 28
H.C. 74
LÍPIDOS 32

4

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Filete de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

5

1-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 672
PROTEÍNAS 26
H.C. 100
LÍPIDOS 14

6

1

Macarrones a la francesa
Pavo al horno con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS 881
PROTEÍNAS 33
H.C. 103
LÍPIDOS 35

9

5-8

Alubias con verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29

10

1-5-7

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 659
PROTEÍNAS 28
H.C. 69
LÍPIDOS 29

11

1-2-5-6-7

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 23
H.C. 74
LÍPIDOS 28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 579
PROTEÍNAS 18
H.C. 23
LÍPIDOS 69

13

1-7

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 107
LÍPIDOS 14

16

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS 715
PROTEÍNAS 31
H.C. 91
LÍPIDOS 22

17

1-5

Arroz blanco con tomate
Filete de lomo con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 19
H.C. 83
LÍPIDOS 27

18

5

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 611
PROTEÍNAS 30
H.C. 65
LÍPIDOS 24

19

1

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 707
PROTEÍNAS 30
H.C. 72
LÍPIDOS 30

20

1-7

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 645
PROTEÍNAS 23
H.C. 85
LÍPIDOS 22

23

1-7

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 708
PROTEÍNAS 21
H.C. 113
LÍPIDOS 17

24

1-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 637
PROTEÍNAS 31
H.C. 62
LÍPIDOS 28

25

1-3-5-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 21
H.C. 95
LÍPIDOS 13

26

1

Judías pintas con arroz
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada

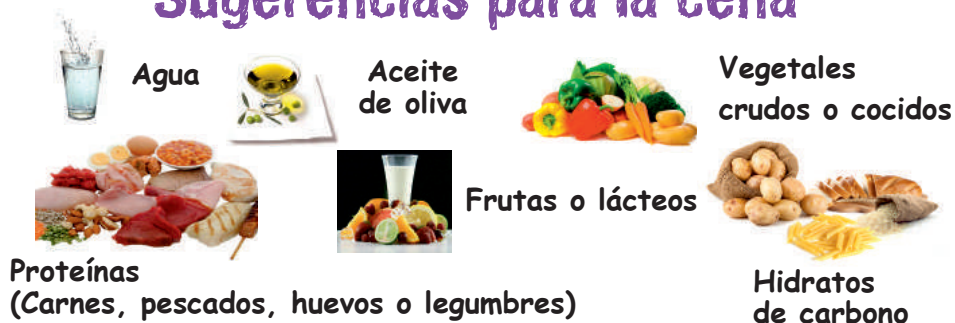
CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29

27

1-7



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



FEBRERO

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



**FEBRERO
2026**

SIN LEGUMBRES

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

2

1-4-7-8

CALORÍAS 670
PROTEÍNAS 26
H.C. 83
LÍPIDOS 24

Coliflor rehogada
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

3

1-5

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 35
H.C. 55
LÍPIDOS 45

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

4

1-3-5-8

CALORÍAS 712
PROTEÍNAS 28
H.C. 74
LÍPIDOS 32

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

5

1-4-5-8-12

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

Sopa de ave con fideos
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

6

1-4

CALORÍAS 672
PROTEÍNAS 26
H.C. 100
LÍPIDOS 14

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

9

1-4-5-8

CALORÍAS 881
PROTEÍNAS 33
H.C. 103
LÍPIDOS 35

Brócoli a horno
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

10

1-4-5

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

11

1-2-4-5-6-7

CALORÍAS 659
PROTEÍNAS 28
H.C. 69
LÍPIDOS 29

Arroz con verduras
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

12

8

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 23
H.C. 74
LÍPIDOS 28

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

13

1-7

CALORÍAS 579
PROTEÍNAS 18
H.C. 23
LÍPIDOS 69

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

16

1-4-8

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 107
LÍPIDOS 14

Sopa de fideos
Pavo al horno con ensalada de tomate
Yogur

17

1-4-5

CALORÍAS 715
PROTEÍNAS 31
H.C. 91
LÍPIDOS 22

Arroz blanco con tomate
Huevo villaroy con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

18

1-2-4-5-6-7-8-11-12

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 19
H.C. 83
LÍPIDOS 27

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

19

1

CALORÍAS 611
PROTEÍNAS 30
H.C. 65
LÍPIDOS 24

Coliflor rehogada
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

20

1-7

CALORÍAS 707
PROTEÍNAS 30
H.C. 72
LÍPIDOS 30

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

23

1-4-7

CALORÍAS 645
PROTEÍNAS 23
H.C. 85
LÍPIDOS 22

Arroz milanesa
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

24

1-5-8

CALORÍAS 708
PROTEÍNAS 21
H.C. 113
LÍPIDOS 17

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

25

1-3-5-8

CALORÍAS 637
PROTEÍNAS 31
H.C. 62
LÍPIDOS 28

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

26

1-4

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 21
H.C. 95
LÍPIDOS 13

Brócoli gratinado
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

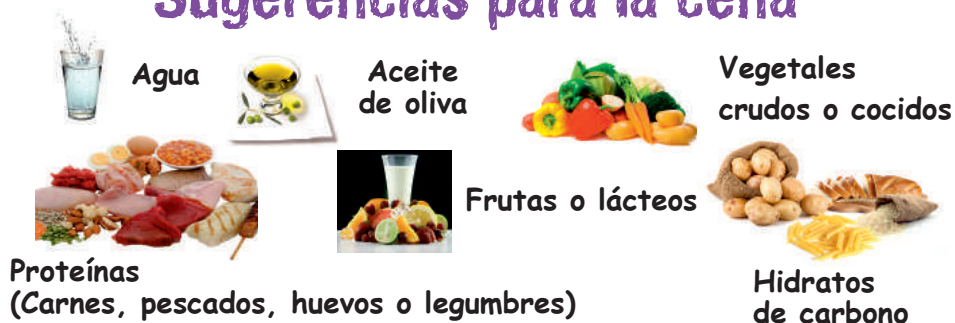
27

4

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29



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



FEBRERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LATEX

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**FEBRERO
2026**

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

Espaguetis boloñesa
Ventresca de merluza a la bilbaina
Fruta de temporada

CALORÍAS
670
PROTEÍNAS
26
H.C.
83
LÍPIDOS
24

2

1-4-7-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur de soja

CALORÍAS
787
PROTEÍNAS
35
H.C.
55
LÍPIDOS
45

3

1-8

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS
712
PROTEÍNAS
28
H.C.
74
LÍPIDOS
32

4

1-3-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con ensalada de tomate
Fruta en almíbar

CALORÍAS
756
PROTEÍNAS
26
H.C.
94
LÍPIDOS
29

5

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS
672
PROTEÍNAS
26
H.C.
100
LÍPIDOS
14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Pavo al horno con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS
881
PROTEÍNAS
33
H.C.
103
LÍPIDOS
35

9

1-4

Alubias con verduras
Tortilla con ensalada de tomate
Yogur de soja

CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

10

1-4-8

Fideuá mixta
Pechuga de pollo con salteado de verduras
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS
659
PROTEÍNAS
28
H.C.
69
LÍPIDOS
29

11

1-2-4-6-7-8

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
664
PROTEÍNAS
23
H.C.
74
LÍPIDOS
28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS
579
PROTEÍNAS
18
H.C.
23
LÍPIDOS
69

13

1-7

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS
690
PROTEÍNAS
28
H.C.
107
LÍPIDOS
14

16

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur de soja

CALORÍAS
715
PROTEÍNAS
31
H.C.
91
LÍPIDOS
22

17

1-4-8

Arroz blanco con tomate
Tortilla con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche de soja

CALORÍAS
668
PROTEÍNAS
19
H.C.
83
LÍPIDOS
27

18

4-8

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS
611
PROTEÍNAS
30
H.C.
65
LÍPIDOS
24

19

1

Lentejas a la jardinera
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS
707
PROTEÍNAS
30
H.C.
72
LÍPIDOS
30

20

1-7

Coditos con tomate y chorizo
Merluza orly con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS
645
PROTEÍNAS
23
H.C.
85
LÍPIDOS
22

23

1-4-7

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur de soja

CALORÍAS
708
PROTEÍNAS
21
H.C.
113
LÍPIDOS
17

24

1-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS
637
PROTEÍNAS
31
H.C.
62
LÍPIDOS
28

25

1-3-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS
607
PROTEÍNAS
21
H.C.
95
LÍPIDOS
13

26

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

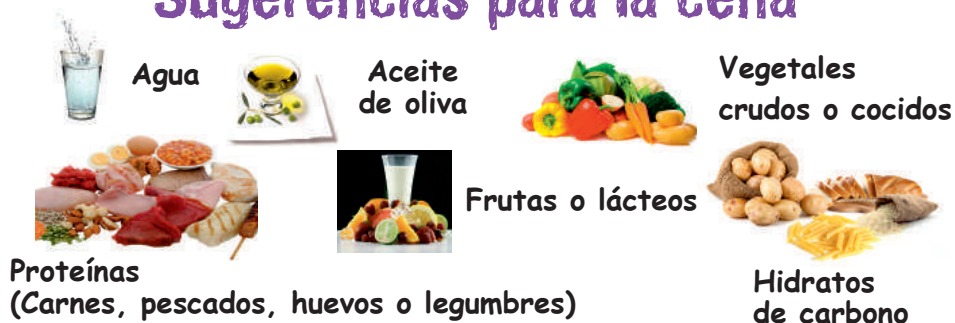
CALORÍAS
639
PROTEÍNAS
29
H.C.
56
LÍPIDOS
29

27

1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PERSONAS CON
ALERGIA A
ALIMENTOS
Y LATEX

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**FEBRERO
2026**

SIN PESCADO

Espaguetis boloñesa
Filete de pollo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 670
PROTEÍNAS 26
H.C. 83
LÍPIDOS 24

2

1-4-8

Lentejas a la hortelana
Lomo al horno con patatas bastón
Yogur

CALORÍAS 787
PROTEÍNAS 35
H.C. 55
LÍPIDOS 45

3

1-5

Crema de verduras frescas
Hamburguesa de ternera con ensalada mixta
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 712
PROTEÍNAS 28
H.C. 74
LÍPIDOS 32

4

1-3-5-8

Arroz tres delicias
Tortilla de pavo con croquetas de jamón
Fruta en almíbar

CALORÍAS 756
PROTEÍNAS 26
H.C. 94
LÍPIDOS 29

5

1-4-5-8-12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 672
PROTEÍNAS 26
H.C. 100
LÍPIDOS 14

6

1-4

Macarrones a la francesa
Cordon bleu con patatas
Fruta de temporada

CALORÍAS 881
PROTEÍNAS 33
H.C. 103
LÍPIDOS 35

9

1-4-5-8

Alubias con verduras
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Yogur

CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29

10

1-4-5

Fideuá de verdura
Pechuga de pollo con salteado de verduritas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 659
PROTEÍNAS 28
H.C. 69
LÍPIDOS 29

11

1-4

Judías verdes rehogadas con jamón
Chuleta de sajonia con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 664
PROTEÍNAS 23
H.C. 74
LÍPIDOS 28

12

8

Crema de verduras frescas y hortalizas
Filete de pavo con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 579
PROTEÍNAS 18
H.C. 23
LÍPIDOS 69

13

Espirales tricolor salteados con champiñón y jamón york
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada

CALORÍAS 690
PROTEÍNAS 28
H.C. 107
LÍPIDOS 14

16

1-4-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

CALORÍAS 715
PROTEÍNAS 31
H.C. 91
LÍPIDOS 22

17

1-4-5

Arroz blanco con tomate
Tortilla con ensalada mixta
Fruta del temporada y leche

CALORÍAS 668
PROTEÍNAS 19
H.C. 83
LÍPIDOS 27

18

4-5

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Fruta de temporada

CALORÍAS 611
PROTEÍNAS 30
H.C. 65
LÍPIDOS 24

19

1

Lentejas a la jardinera
Sajonia con ensalada
Fruta de temporada

CALORÍAS 707
PROTEÍNAS 30
H.C. 72
LÍPIDOS 30

20

1-8

Coditos con tomate y chorizo
Pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 645
PROTEÍNAS 23
H.C. 85
LÍPIDOS 22

23

1-4

Arroz milanese
Ragout de pollo a la provenzal
Yogur

CALORÍAS 708
PROTEÍNAS 21
H.C. 113
LÍPIDOS 17

24

1-5-8

Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS 637
PROTEÍNAS 31
H.C. 62
LÍPIDOS 28

25

1-3-5-8

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo a la plancha
Gelatina

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 21
H.C. 95
LÍPIDOS 13

26

1-4

Judías pintas con arroz
Tortilla española con ensalada de tomate
Fruta de temporada

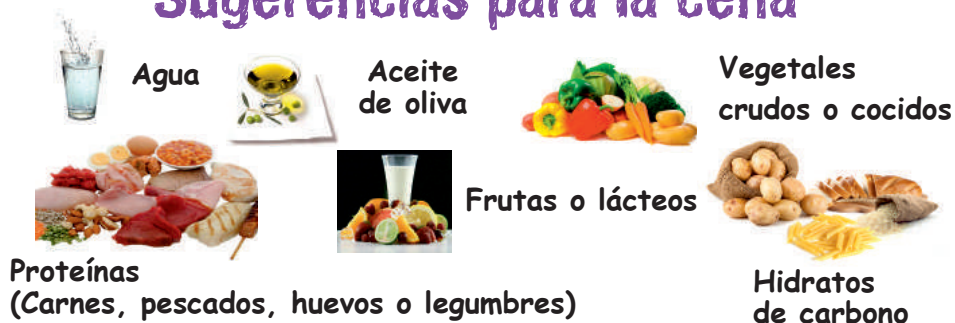
CALORÍAS 639
PROTEÍNAS 29
H.C. 56
LÍPIDOS 29

27

1-4



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

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

Sugerencias para merendar

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



SOCIO COLABORADOR de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

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

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

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

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS



FEBRERO

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