

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

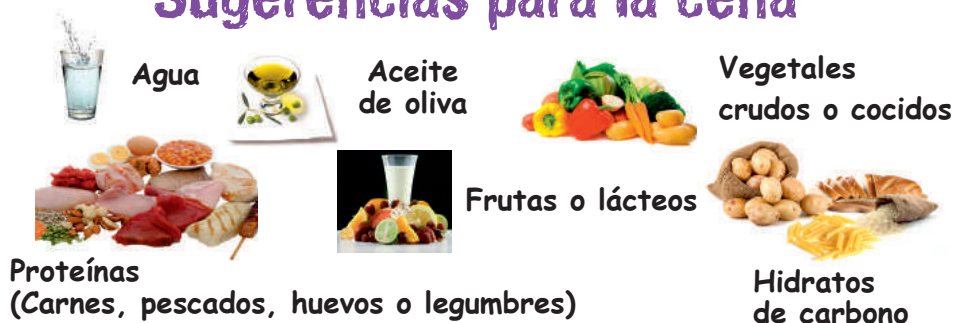


MARZO
2026

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3
EX
DORADO DE AZUL Y SALTOS BLANCO DORADO Y SALTOS
- 4
HUEVOS EGG
- 5
LÁCTEOS DAIRY
- 6
MOLUSCOS MOLLUSC
- 7
PESCADO FISH
- 8
SOJA SOY
- 9
CARNES CARNE
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
- 11
APD COLONY
- 12
MUSTARD
- 13
GRANOS DE SEMANAS BEAN
- 14
ALTIMUCOS ALTIMUCOS

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



MARZO

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



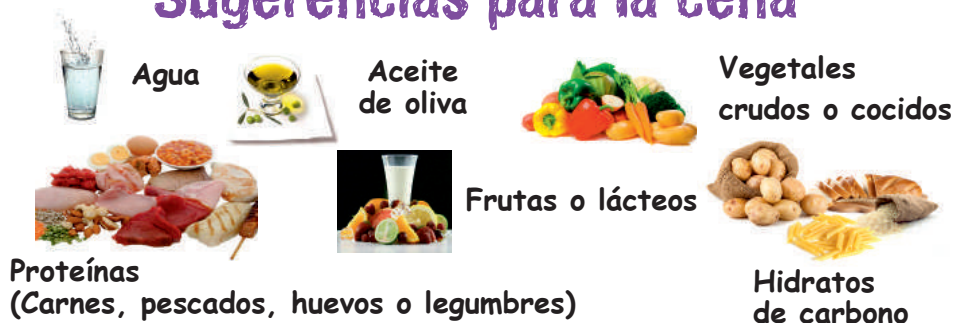
**MARZO
2026**

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

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada 2	Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada 7	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur 5	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche 5-8	Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar 7-8	Fideua mixta Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada 2-4-6-7
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur 4-5-7	Arroz tres delicias Filete de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche 5-8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada 19	Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada 7
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur 5	Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza con ensalada Fruta de temporada y leche 4-5-7	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina 4-5	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

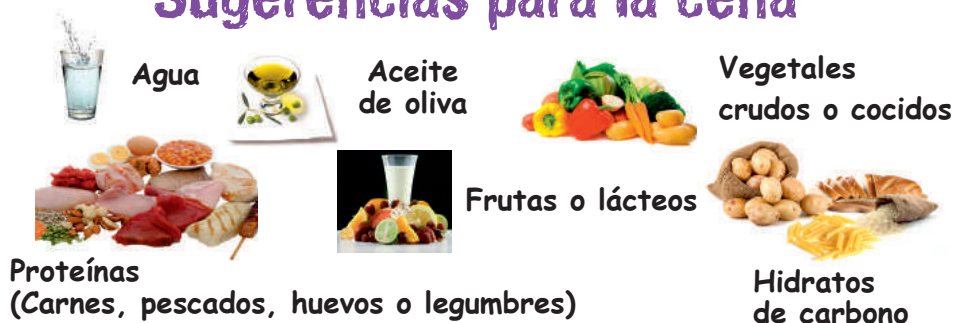
2026

MENÚ HIPOCALÓRICO

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones gratinados Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua de pollo Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta del temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados Bacalao con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas Ventresca de merluza con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas guisadas Tortilla con ensalada Gelatina CALORÍAS 600 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

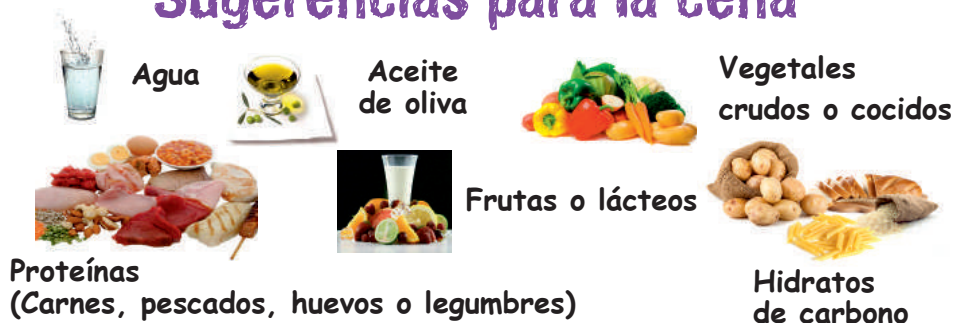
2026

SIN CHAMPIÑONES

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



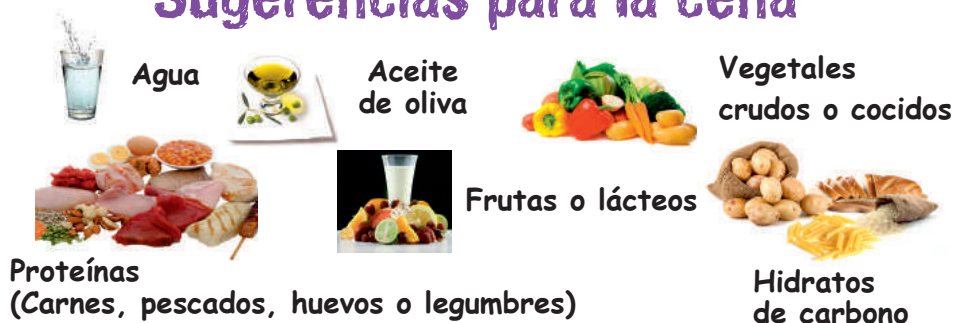
**MARZO
2026**

SIN CERDO

Arroz hortelano Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia Filete de pavo con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo sin chorizo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas guisadas Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

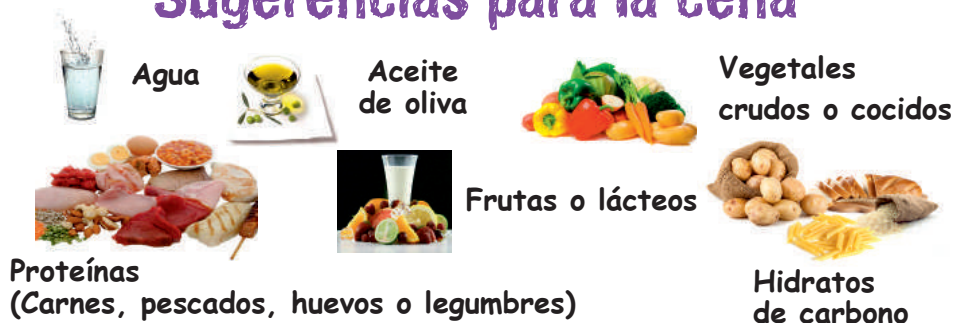
2026

SIN PESCADO

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas con chorizo Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia sin pescado Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas con chorizo Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**MARZO
2026**

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

Arroz hortelano
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 658
PROTEÍNAS 23
H.C. 81
LÍPIDOS 25

2

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 696
PROTEÍNAS 34
H.C. 60
LÍPIDOS 33

3

Macarrones al horno
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 889
PROTEÍNAS 36
H.C. 101
LÍPIDOS 36

4

Crema de calabacín
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS 610
PROTEÍNAS 25
H.C. 50
LÍPIDOS 32

5

Sopa de picadillo
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS 601
PROTEÍNAS 14
H.C. 86
LÍPIDOS 20

6

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS 853
PROTEÍNAS 50
H.C. 107
LÍPIDOS 21

9

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur de soja

CALORÍAS 563
PROTEÍNAS 28
H.C. 65
LÍPIDOS 19

10

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 682
PROTEÍNAS 30
H.C. 78
LÍPIDOS 25

11

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas panaderas
Fruta en almíbar

CALORÍAS 803
PROTEÍNAS 34
H.C. 81
LÍPIDOS 35

12

Fideua mixta
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 860
PROTEÍNAS 25
H.C. 95
LÍPIDOS 40

13

Lentejas a la hortelana
Pavo a la plancha con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS 737
PROTEÍNAS 30
H.C. 68
LÍPIDOS 34

16

Crema de verduras frescas y hortalizas
Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja

CALORÍAS 607
PROTEÍNAS 20
H.C. 62
LÍPIDOS 29

17

Arroz tres delicias
Escalope de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 781
PROTEÍNAS 25
H.C. 89
LÍPIDOS 35

18

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS 672
PROTEÍNAS 26
H.C. 100
LÍPIDOS 14

19

Espirales rehogados con champiñones
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS 695
PROTEÍNAS 28
H.C. 114
LÍPIDOS 11

20

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS 669
PROTEÍNAS 29
H.C. 77
LÍPIDOS 24

23

Coditos a la boloñesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur de soja

CALORÍAS 705
PROTEÍNAS 35
H.C. 68
LÍPIDOS 31

24

Alubias estofadas con chorizo
Ventresca de merluza orly con ensalada
Fruta de temporada y leche de soja

CALORÍAS 744
PROTEÍNAS 26
H.C. 85
LÍPIDOS 28

25

Patatas a la riojana
Tortilla con ensalada
Gelatina

CALORÍAS 657
PROTEÍNAS 22
H.C. 69
LÍPIDOS 30

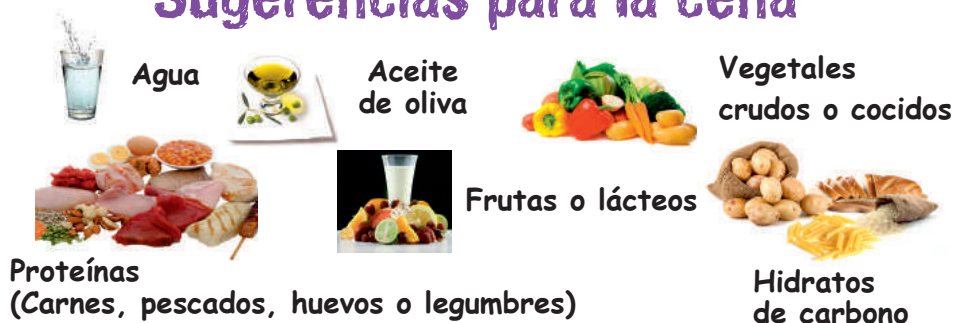
26

**VACACIONES
SEMANA SANTA**

27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

2026

MENÚ SIN HUEVO

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

Arroz hortelano
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	658
PROTEÍNAS	23
H.C.	81
LÍPIDOS	25

2

Lentejas estofadas con chorizo
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	696
PROTEÍNAS	34
H.C.	60
LÍPIDOS	33

3

Macarrones con queso
Hamburguesa de ternera con patatas
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	889
PROTEÍNAS	36
H.C.	101
LÍPIDOS	36

4

Crema de calabacín
Ragout de pollo a la provenzal
Fruta de temporada

CALORÍAS	610
PROTEÍNAS	25
H.C.	50
LÍPIDOS	32

5

Sopa de picadillo
Pechuga de pavo con ensalada mixta
Fruta de temporada

CALORÍAS	601
PROTEÍNAS	14
H.C.	86
LÍPIDOS	20

6

Espaguetis con tomate y beicon
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada

CALORÍAS	853
PROTEÍNAS	50
H.C.	107
LÍPIDOS	21

9

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada mixta
Yogur

CALORÍAS	563
PROTEÍNAS	28
H.C.	65
LÍPIDOS	19

10

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

CALORÍAS	682
PROTEÍNAS	30
H.C.	78
LÍPIDOS	25

11

Potaje de vigilia
Lacón a la gallega con patatas
panaderas
Fruta en almíbar

CALORÍAS	803
PROTEÍNAS	34
H.C.	81
LÍPIDOS	35

12

Fideua mixta
Cinta de lomo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	860
PROTEÍNAS	25
H.C.	95
LÍPIDOS	40

13

Lentejas a la hortelana
Pavo a la plancha con verduras
Fruta de temporada

CALORÍAS	737
PROTEÍNAS	30
H.C.	68
LÍPIDOS	34

16

Crema de verduras frescas y hortalizas
Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur

CALORÍAS	607
PROTEÍNAS	20
H.C.	62
LÍPIDOS	29

17

Arroz tres delicias
Escalope de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	781
PROTEÍNAS	25
H.C.	89
LÍPIDOS	35

18

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

CALORÍAS	672
PROTEÍNAS	26
H.C.	100
LÍPIDOS	14

19

Espirales rehogados con champiñones
Bacalao con tomate
Fruta de temporada

CALORÍAS	695
PROTEÍNAS	28
H.C.	114
LÍPIDOS	11

20

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro
Fruta de temporada

CALORÍAS	669
PROTEÍNAS	29
H.C.	77
LÍPIDOS	24

23

Coditos a la boloñesa
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur

CALORÍAS	705
PROTEÍNAS	35
H.C.	68
LÍPIDOS	31

24

Alubias estofadas con chorizo
Ventresca de merluza orly con ensalada
Fruta de temporada y leche

CALORÍAS	744
PROTEÍNAS	26
H.C.	85
LÍPIDOS	28

25

Patatas a la riojana
Pechuga de pavo con ensalada
Gelatina

CALORÍAS	657
PROTEÍNAS	22
H.C.	69
LÍPIDOS	30

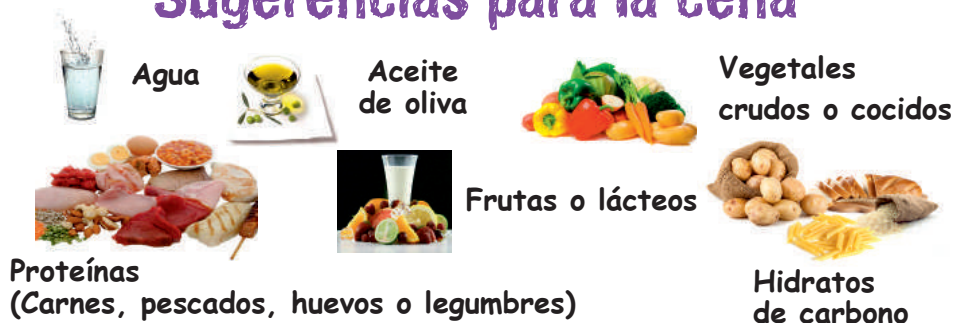
26

VACACIONES SEMANA SANTA

27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**MARZO
2026**

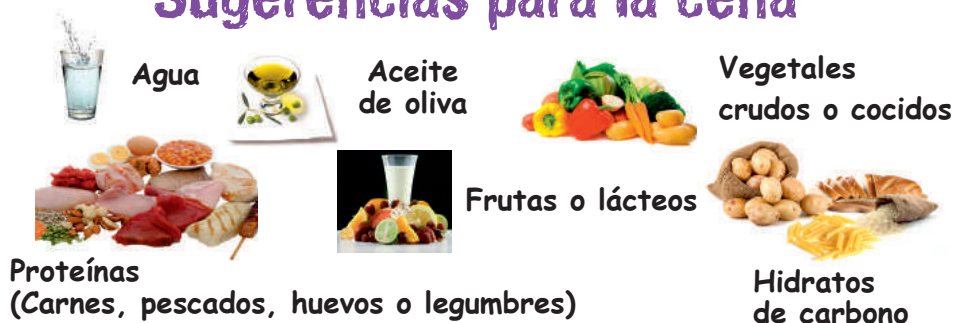
SIN LEGUMBRES

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Coliflor rehogada Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Brócoli al horno Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Huevos villaroy con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Coliflor gratinada Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de fideos Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Crema de calabacín Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Brócoli rehogado Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

CONTIENE GLUTEN
CRUSTACEOS SHELL FISH
SOJA
LÁCTEOS DAIRY
MOLUSCOS MOLLUSC
PESCADO FISH
SOJA SOYA
CACAHUETES PEANUTS
FRUTOS DE CÁSCARA CASKIN FRUIT
APFO COLDFY
MOSTAZA MUSTARD
GRANOS DE SEMANAS BEANME
ALTIMUCES ALTIMUCES

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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

2026

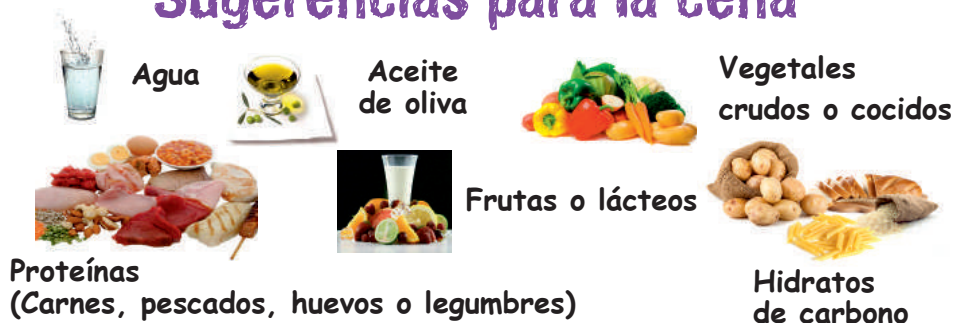
MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones al horno Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche de soja CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur de soja CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche de soja CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta del temporada y leche de soja CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Bacalao con tomate Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur de soja CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas con chorizo Ventresca de merluza orly con ensalada Fruta de temporada y leche de soja CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MARZO

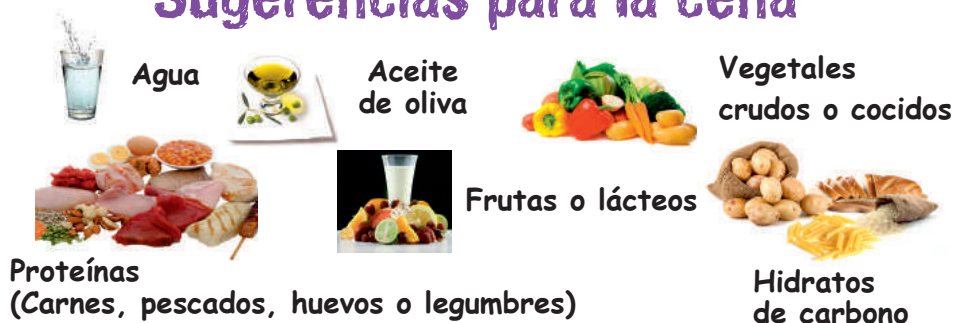
2026

SIN MOLUSCOS

Arroz hortelano Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 658 PROTEÍNAS 23 H.C. 81 LÍPIDOS 25 2	Lentejas estofadas con chorizo Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 696 PROTEÍNAS 34 H.C. 60 LÍPIDOS 33 3	Macarrones con queso Hamburguesa de ternera con patatas Fruta de temporada y leche CALORÍAS 889 PROTEÍNAS 36 H.C. 101 LÍPIDOS 36 4	Crema de calabacín Ragout de pollo a la provenzal Fruta de temporada CALORÍAS 610 PROTEÍNAS 25 H.C. 50 LÍPIDOS 32 5	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 601 PROTEÍNAS 14 H.C. 86 LÍPIDOS 20 6
Espaguetis con tomate y beicon Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada CALORÍAS 853 PROTEÍNAS 50 H.C. 107 LÍPIDOS 21 9	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur CALORÍAS 563 PROTEÍNAS 28 H.C. 65 LÍPIDOS 19 10	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y leche CALORÍAS 682 PROTEÍNAS 30 H.C. 78 LÍPIDOS 25 11	Potaje de vigilia sin pescado Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta en almíbar CALORÍAS 803 PROTEÍNAS 34 H.C. 81 LÍPIDOS 35 12	Fideua mixta Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada CALORÍAS 860 PROTEÍNAS 25 H.C. 95 LÍPIDOS 40 13
Lentejas a la hortelana Pavo a la plancha con verduras Fruta de temporada CALORÍAS 737 PROTEÍNAS 30 H.C. 68 LÍPIDOS 34 16	Crema de verduras frescas y hortalizas Tortilla con ensalada de lechuga y tomate Yogur CALORÍAS 607 PROTEÍNAS 20 H.C. 62 LÍPIDOS 29 17	Arroz tres delicias Escalope de pollo con patatas bastón Fruta de temporada y leche CALORÍAS 781 PROTEÍNAS 25 H.C. 89 LÍPIDOS 35 18	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada CALORÍAS 672 PROTEÍNAS 26 H.C. 100 LÍPIDOS 14 19	Espirales rehogados con champiñones Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta de temporada CALORÍAS 695 PROTEÍNAS 28 H.C. 114 LÍPIDOS 11 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas en salsa provenzal con patatas cuadro Fruta de temporada CALORÍAS 669 PROTEÍNAS 29 H.C. 77 LÍPIDOS 24 23	Coditos a la boloñesa Jamoncitos de pollo en pepitoria Yogur CALORÍAS 705 PROTEÍNAS 35 H.C. 68 LÍPIDOS 31 24	Alubias estofadas con chorizo Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada y leche CALORÍAS 744 PROTEÍNAS 26 H.C. 85 LÍPIDOS 28 25	Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Gelatina CALORÍAS 657 PROTEÍNAS 22 H.C. 69 LÍPIDOS 30 26	VACACIONES SEMANA SANTA 27



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



MARZO



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