

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	664
PROTEÍNAS	24
H.C.	88
LÍPIDOS	22

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

CALORÍAS	661
PROTEÍNAS	29
H.C.	82
LÍPIDOS	21

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	694
PROTEÍNAS	24
H.C.	92
LÍPIDOS	24

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	554
PROTEÍNAS	16
H.C.	95
LÍPIDOS	10

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	553
PROTEÍNAS	26
H.C.	48
LÍPIDOS	26

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	491
PROTEÍNAS	24
H.C.	47
LÍPIDOS	21

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	722
PROTEÍNAS	32
H.C.	73
LÍPIDOS	32

9

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	538
PROTEÍNAS	23
H.C.	62
LÍPIDOS	18

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	698
PROTEÍNAS	17
H.C.	70
LÍPIDOS	37

11

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

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	679
PROTEÍNAS	28
H.C.	106
LÍPIDOS	12

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	20
H.C.	81
LÍPIDOS	23

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	26
H.C.	65
LÍPIDOS	27

16

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	741
PROTEÍNAS	32
H.C.	99
LÍPIDOS	20

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	605
PROTEÍNAS	22
H.C.	64
LÍPIDOS	27

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	630
PROTEÍNAS	21
H.C.	78
LÍPIDOS	25

19

1

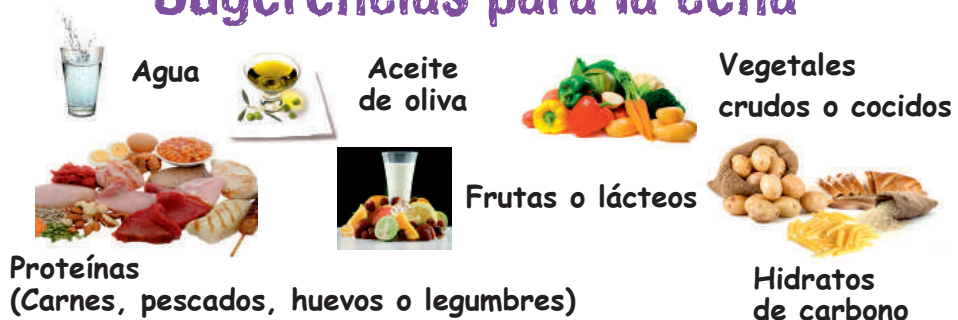


JUNIO 2026



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS Y DERIVADOS
- 4 SOJA Y DERIVADOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y DERIVADOS
- 7 PESCADO
- 8 SOJA Y DERIVADOS
- 9 MANÍ Y DERIVADOS
- 10 CACAO Y DERIVADOS
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA
- 13 SEMILLAS DE SESAMO
- 14 AZÚCARES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

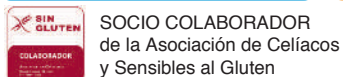
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales gratinados
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de pavo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con ensalada
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

1-12

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

16

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



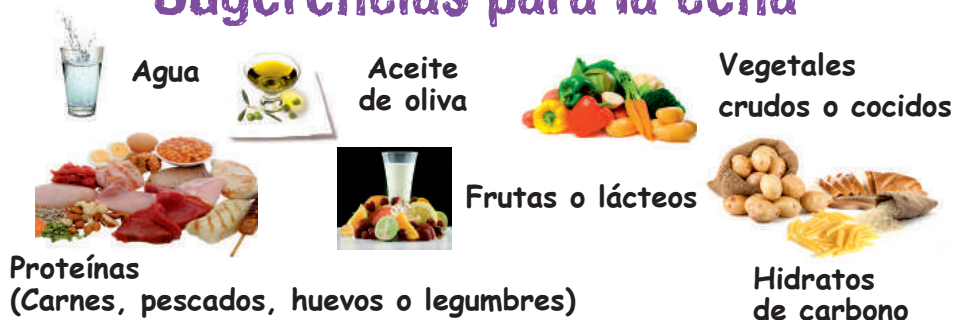
JUNIO 2026

MENÚ HIPOCALÓRICO



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS
- 4 SOJA Y ALMENDRAS SOY AND NUTS
- 5 LÁCTEOS DAIRY
- 6 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETTES PEANUTS
- 10 CRUSTÁCEOS SHELLFISH
- 11 HUEVOS EGGS
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOY
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

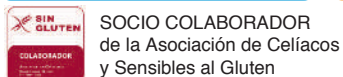
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

1

7

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan sin gluten

2

4

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin gluten

3

8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan sin gluten

4

8

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan sin gluten

5

8

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan sin gluten

8

8

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan sin gluten

9

4-5-7

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

10

7

Puré de verduras
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin gluten

11

8

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan sin gluten

12

2-6-7

Fusilli con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

15

4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan sin gluten

16

5

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan sin gluten

17

4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan sin gluten

18

8

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin gluten

19

8



JUNIO 2026

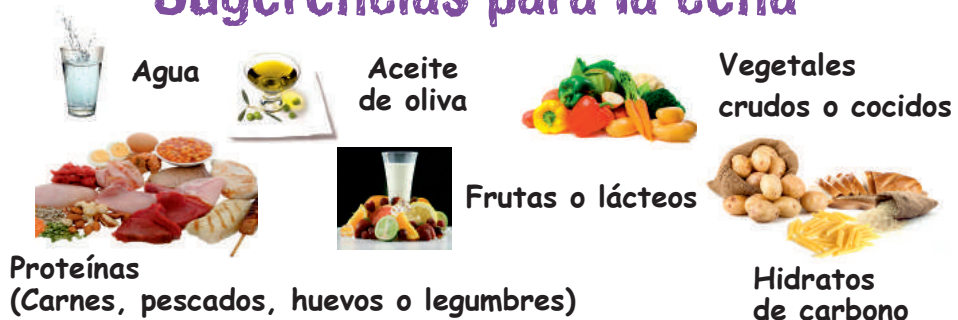


MENÚ SIN GLUTEN

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



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

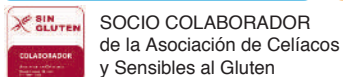
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

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

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

16

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



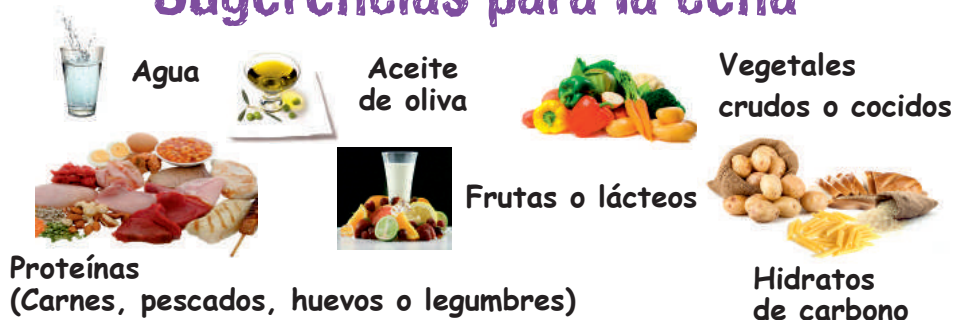
JUNIO 2026

SIN CHAMPIÑONES



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 ALMENDRAS ALMONDS
- 6 SOJA SOY
- 7 PESCADO FISH
- 8 MOSTAZA MUSTARD
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 11 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 12 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 13 CASTAÑAS CHESTNUTS
- 14 CASTAÑAS CHESTNUTS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

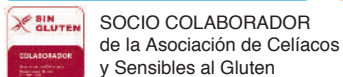
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales gratinados
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de pavo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

1-4-5-7-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

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

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

16

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



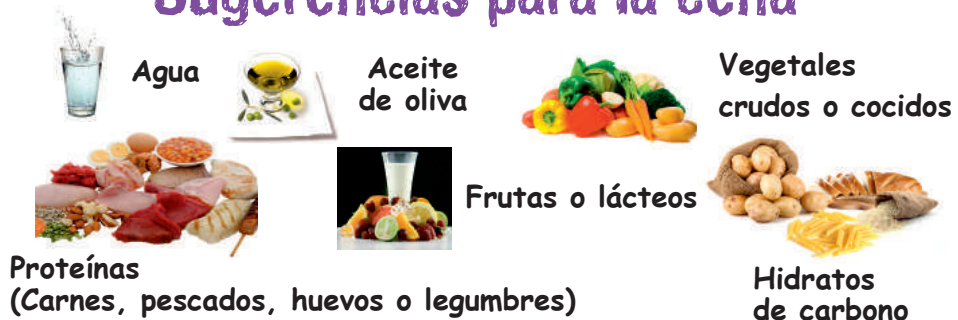
JUNIO 2026

SIN CERDO



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELL FISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 LÁCTEOS DAIRY
- 5 ALMENDRAS ALMONDS
- 6 MOSTAZA MUSTARD
- 7 PESCADO FISH
- 8 SOJA SOY
- 9 CACAHUETES PEANUTS
- 10 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA PISTACHIO
- 11 CELIAQUIA
- 12 MOSTAZA MUSTARD
- 13 SOJA SOY
- 14 ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

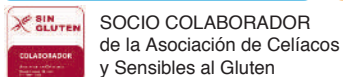
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Filete de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

1-4-5-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Lacón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1

Puré de verduras con picatostes
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

1-12

Paella mixta sin pescado
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

16

1-5-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Pavo a la plancha con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



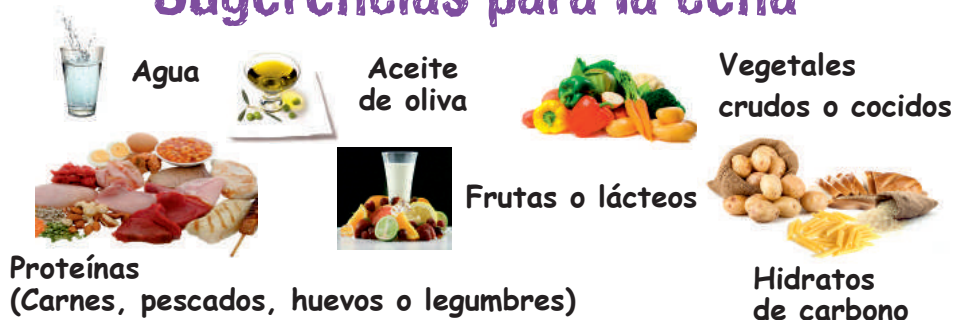
JUNIO 2026

SIN PESCADO



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 LÁCTEOS
- 6 ALMENDRAS Y CEREAL DE TRIGO SIN GLUTEN
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MANI
- 10 MOSTAZA
- 11 MOSTAZA
- 12 MOSTAZA
- 13 MOSTAZA
- 14 MOSTAZA

Sugerencias para la cena



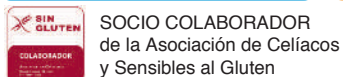
Si Hemos comido.. → Podemos cenar..	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur de soja
Pan integral

9

1-4-7-8-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

1-12

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur de soja
Pan integral

16

1-8-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



JUNIO 2026

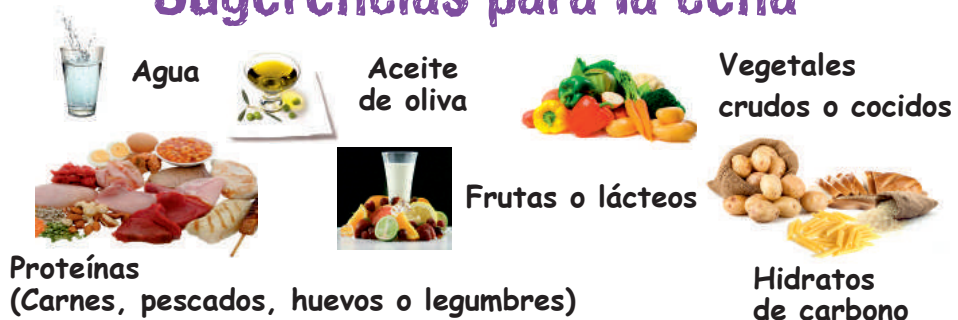
MENÚ SIN LACTOSA

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 SOJA Y ALFALFA SALICORNIA LUPINE AND BEAN
- 5 NIÑOS NEWBORN
- 6 LACTOSA DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSC
- 8 SOJA Y ALFALFA SOYA
- 9 CASHUWETS PEANUTS
- 10 CASTAÑAS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASTANHA PEEL
- 12 APC CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SOJA/ARROZ BEAN
- ALTIMANES ALTIMANES

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

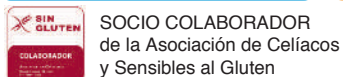
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

Lentejas a la hortelana
Filete de pavo con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

4

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

Espaguetis a la boloñesa
Filete de pollo con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

Puré de verduras con picatostes
Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

Fusilli tricolor con beicon
Filete de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur natural
Pan integral

16

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19



JUNIO 2026

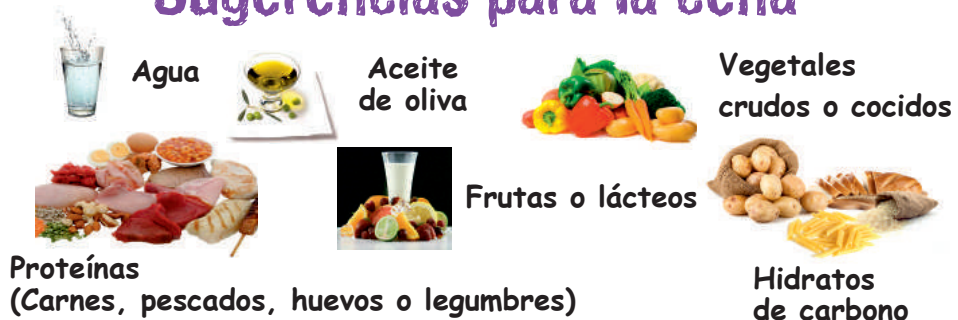
MENÚ SIN HUEVO

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 LACTEOS
- 5 MOSTAZA
- 6 SOJA
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 ALMENDRAS
- 10 CASTAÑO
- 11 CASTAÑO
- 12 MOSTAZA
- 13 MOSTAZA
- 14 MOSTAZA

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

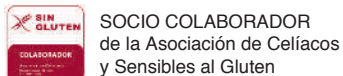
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Coliflor al horno
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Menestra de verduras rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur natural
Pan integral

9

1-4-5-7-12

Brócoli rehogado
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Huevos villaroy con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

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

Paella mixta
Sajonia a la plancha con ensalada
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Pavo al horno con ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

16

1-5-12

Coliflor rehogada
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



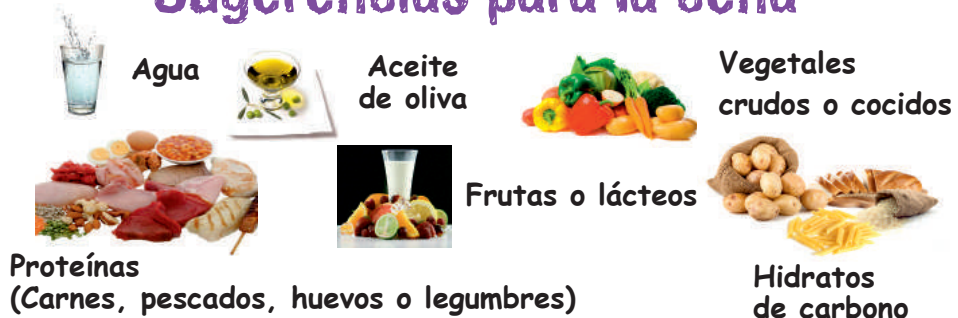
JUNIO 2026

SIN LEGUMBRES



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS
- 3 HUEVOS
- 4 LÁCTEOS
- 5 SOJA
- 6 MOSTAZA
- 7 PESCADO
- 8 SOJA
- 9 MANÍ
- 10 CASTAÑO
- 11 CASTAÑO
- 12 MOSTAZA
- 13 MOSTAZA
- 14 MOSTAZA

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

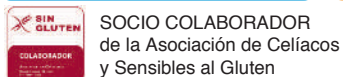
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones integrales con tomate y chorizo
Ventresca de merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

1

1-4-7-8-12

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada mixta
Gelatina
Pan integral

2

1-4-12

Arroz tres delicias
Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

3

1-3-8

Sopa de verduras
Garbanzos guisados con dados de cerdo
Fruta de temporada
Pan integral

4

1-12

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta de temporada
Pan

5

1

Judías verdes rehogadas
Pechuga de pavo a la plancha con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

8

1

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla de atún con salteado de verduras
Yogur de soja
Pan integral

9

1-4-7-8-12

Empedrado de alubias con arroz integral
Merluza al limón con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

10

1-7

Puré de verduras con picatostes
Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

11

1-12

Paella mixta
Garbanzos con verduras y pavo
Fruta de temporada
Pan

12

1-2-6-7

Fusilli tricolor con beicon
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

15

1-4

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea de garbanzos (garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y aceitunas)
Yogur de soja
Pan integral

16

1-8-12

Lentejas a la hortelana con arroz integral
Bacalao a la riojana con ensalada ilustrada (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria)
Fruta de temporada
Pan

17

1-4-7

Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan integral

18

1-12

Arroz con tomate
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

19

1



JUNIO 2026

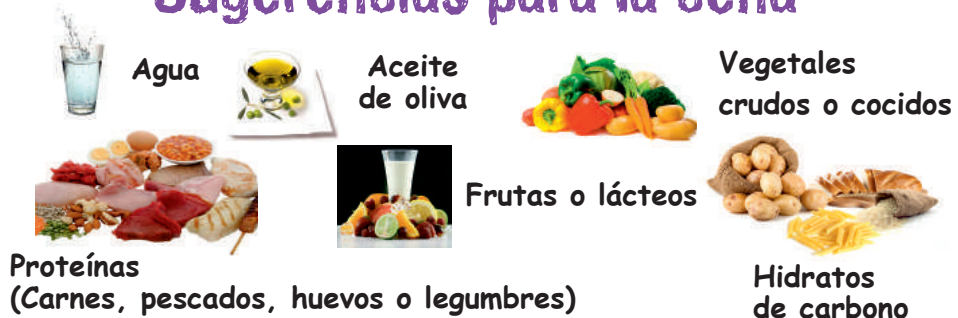
MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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



- 1 CONTIENE GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS SHELLFISH
- 3 HUEVOS EGGS
- 4 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SALFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
- 5 HUEVOS SOY
- 6 LÁCTEOS DAIRY
- 7 MOLUSCOS MOLLUSCS
- 8 PESCADO FISH
- 9 SOJA SOY
- 10 CACAHUETES PEANUTS
- 11 FRUTOS DE CÁSCARA CASCARA PISTACHE
- 12 APC CELIAC
- 13 MOSTAZA MUSTARD
- 14 GRANOS DE SEMILLA DE SESAME SEEDS
- ALMENDRAS ALMONDS

Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

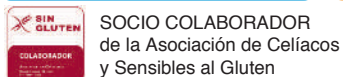
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
--	--	---



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



JUNIO



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