

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

DIÁ FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	604
PROTEÍNAS	23
H.C.	83
LÍPIDOS	18

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	633
PROTEÍNAS	31
H.C.	63
LÍPIDOS	26

5

1-5-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	527
PROTEÍNAS	20
H.C.	83
LÍPIDOS	9

6

1

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	636
PROTEÍNAS	19
H.C.	92
LÍPIDOS	19

7

1-4-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primaveral con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	591
PROTEÍNAS	25
H.C.	70
LÍPIDOS	22

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	592
PROTEÍNAS	26
H.C.	83
LÍPIDOS	16

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	598
PROTEÍNAS	27
H.C.	47
LÍPIDOS	30

12

1-4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	625
PROTEÍNAS	24
H.C.	81
LÍPIDOS	21

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	849
PROTEÍNAS	38
H.C.	119
LÍPIDOS	21

14

1-4

DIÁ SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	612
PROTEÍNAS	31
H.C.	67
LÍPIDOS	21

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	536
PROTEÍNAS	24
H.C.	70
LÍPIDOS	16

19

1-4-5-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	579
PROTEÍNAS	26
H.C.	71
LÍPIDOS	17

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	613
PROTEÍNAS	19
H.C.	81
LÍPIDOS	22

21

1-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	546
PROTEÍNAS	21
H.C.	47
LÍPIDOS	28

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	761
PROTEÍNAS	43
H.C.	82
LÍPIDOS	27

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS	566
PROTEÍNAS	22
H.C.	51
LÍPIDOS	29

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	586
PROTEÍNAS	20
H.C.	81
LÍPIDOS	18

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS	552
PROTEÍNAS	21
H.C.	76
LÍPIDOS	15

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS	524
PROTEÍNAS	25
H.C.	65
LÍPIDOS	14

29

1

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

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ

16 DE MAYO



MAYO



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ HIPOCALÓRICO

DÍA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con ensalada
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Fruta de temporada
Pan integral

5

1-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales gratinados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Fruta de temporada
Pan integral

12

1-4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras y patatas)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DÍA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales al horno
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

19

1-4-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

26

1

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

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.

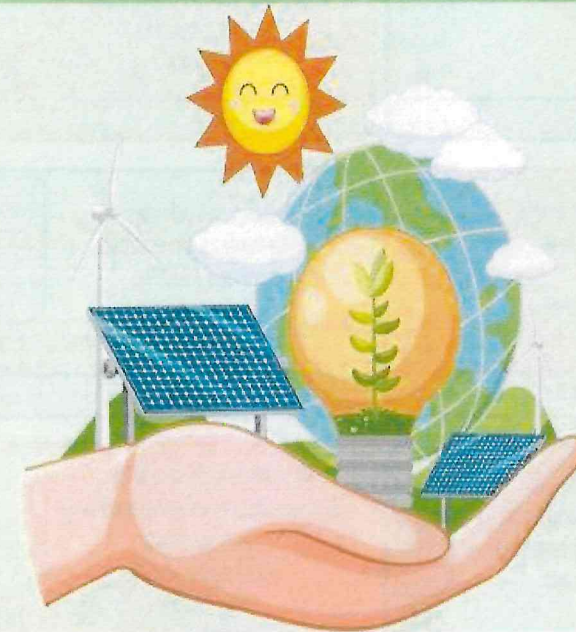
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.

R.S.I. N.º: 26.00007348/M



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ

16 DE MAYO



MAYO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeats@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ SIN GLUTEN

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

DIA FESTIVO

1

Arroz integral con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan sin gluten

4

8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan sin gluten

5

5-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan sin gluten

6

4-5-8

Espaguetis a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin gluten

7

4-5-8

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

8

2-6-7-8

Espirales rehogados al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin gluten

11

4-7

Judías pintas guisadas con arroz integral guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan sin gluten

12

4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan sin gluten

13

8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan sin gluten

14

4-5-8

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin gluten

18

4-5-7-8-12

Macarrones con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin gluten

19

4-5-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan sin gluten

20

4-5-7-8-12

Arroz integral tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

21

5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin gluten

22

4-5-7-8-12

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan sin gluten

25

7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin gluten

26

5

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin gluten

27

4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan sin gluten

28

4-7-8

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan sin gluten

29

4-7-8

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

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ
16 DE MAYO



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

SIN CHAMPIÑONES

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

5

1-5-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

12

1-4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

19

1-4-5-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ
16 DE MAYO



MAYO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ SIN CERDO

DÍA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Pechuga de pollo con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

5

1-5-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de pavo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

12

1-4-5

Paella de verduras
Filete de pollo con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras y patatas)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DÍA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales al horno
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

19

1-4-5-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

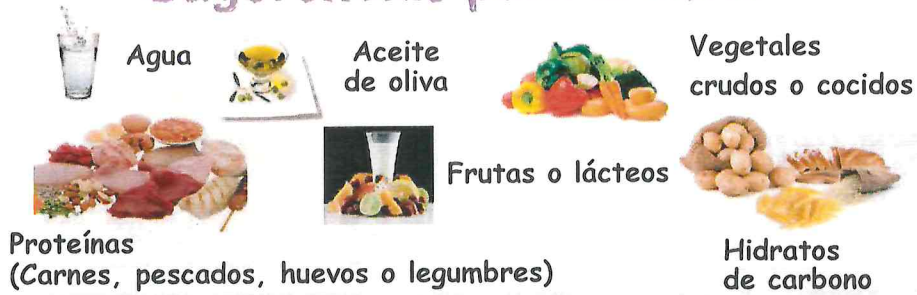
Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

- 1 CONE EN FAMILIA
- 2 CRUSTACEOS DEL PSE
- 3 EX
- 4 PISCICULTORES
- 5 HUEVOS
- 6 LACTEOS
- 7 PISCICULTORES
- 8 PISCICULTORES
- 9 PISCICULTORES
- 10 PISCICULTORES
- 11 PISCICULTORES
- 12 PISCICULTORES
- 13 PISCICULTORES
- 14 PISCICULTORES

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ
16 DE MAYO

MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

SIN PESCADO

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Pechuga de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

5

1-5

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-5-8-12

Patatas con verduras
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-8

Espirales integrales al ajillo
Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

12

1-4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Pechuga de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

19

1-4-5-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Filete de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1

Patatas a la riojana
Ragout a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

Sugerencias para la cena



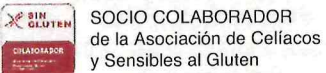
Si Hemos comido..	Podemos cenar..
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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 Celiacos y Sensibles al Gluten

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

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S.I. N.º: 26.00007348/M



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ SIN LACTOSA

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

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur de soja
Pan integral

5

1-7-8

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales gratinados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur de soja
Pan integral

12

1-4-8

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan integral

19

1-4-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan integral

26

1-8

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterranea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ
16 DE MAYO



MAYO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeats@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ SIN HUEVO

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

DIA FESTIVO

1

Arroz integral con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

5

1-5-7

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis a la carbonara
Pechuga de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primaveral con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-7-8

Judías pintas guisadas
Pechuga de pollo con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

12

1-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

14

1

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

19

1-5-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz integral tres delicias
Merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-5-7-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Filete de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

Sugerencias para la cena



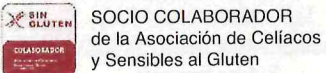
Si Hemos comido..	Podemos cenar..
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



MAYO



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

SIN LEGUMBRES

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Coliflor al horno
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur natural
Pan integral

5

1-5-7

Crema de verduras frescas
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-5-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primavera con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Brócoli rehogado
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur natural
Pan integral

12

1-4-5

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de ave con fideos
Filete de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DIA SAN ISIDRO

15

Coliflor rehogado
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

19

1-4-5-7-8-12

Crema de calabacín
Pechuga de pavo con ensalada de lechuga y acietunas
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-5-8

Judías verdes rehogadas
Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral

26

1-5

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

28

1-7

Brócoli al horno
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

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



DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ

16 DE MAYO



MAYO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



MAYO 2026

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE

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

DIA FESTIVO

1

Arroz blanco con tomate frito
Jamón asado con patatas bastón
Fruta de temporada
Pan

4

1-8

Lentejas a la hortelana
Abadejo en adobo de limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna
Yogur de soja
Pan integral

5

1-7-8

Crema de verduras frescas
Ropa vieja (garbanzos guisados con dados de cerdo)
Fruta de temporada
Pan

6

1

Espaguetis integrales gratinados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

7

1-4-8-12

Patatas a la marinera
Albóndigas de pollo en salsa primaveral con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

8

1-2-6-7-8

Espirales integrales al ajillo
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

11

1-4-7-8-12

Judías pintas guisadas
Tortilla francesa con ensalada zanahoria y lechuga
Yogur de soja
Pan integral

12

1-4-8

Paella de verduras
Lacón asado a la gallega con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan

13

1-8

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzo, verduras, patatas y chorizo)
Fruta de temporada
Pan

14

1-4

DIA SAN ISIDRO

15

Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

18

1

Macarrones integrales con tomate y beicon
Ventresca de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan integral

19

1-4-7-8-12

Crema de calabacín
Garbanzos con verduras y dados de pavo
Fruta de temporada
Pan

20

1

Arroz tres delicias
Tortilla con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

21

1-8

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

22

1

Arroz integral a la milanesa
Merluza en salsa verde con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

25

1-7

Patatas a la riojana
Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan integral

26

1-8

Coditos a la boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

27

1-4-7-8

Crema de verduras frescas
Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas)
Fruta de temporada
Pan integral

28

1

Alubias blancas con verduras
Pechuga de pavo con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

29

1

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

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUZ
16 DE MAYO



MAYO

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeatsl@hotmail.com

www.goeat.es