

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana
Filete de lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS
750
PROTEÍNAS
33
H.C.
62
LÍPIDOS
38

7

1

Macarrones integrales con tomate y
beicon
Ventresca de merluza a la plancha con
ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS
557
PROTEÍNAS
25
H.C.
70
LÍPIDOS
19

8

1-4-5-7-8-12-13

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

CALORÍAS
604
PROTEÍNAS
27
H.C.
65
LÍPIDOS
23

9

1

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

CALORÍAS
721
PROTEÍNAS
26
H.C.
81
LÍPIDOS
31

10

1-4-5-8-12-13

Judías verdes salteadas con ajo y
pimentón
Jamoncitos de pollo en pepitoria con
patatas dado
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS
492
PROTEÍNAS
22
H.C.
49
LÍPIDOS
21

11

1

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

CALORÍAS
566
PROTEÍNAS
22
H.C.
51
LÍPIDOS
29

14

1-4-7

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

CALORÍAS
772
PROTEÍNAS
27
H.C.
84
LÍPIDOS
34

15

1-4-5-8-12-13

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

CALORÍAS
673
PROTEÍNAS
22
H.C.
103
LÍPIDOS
16

16

1-4-7

Crema de verduras frescas
Canelones vegetales con bechamel y
ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS
557
PROTEÍNAS
18
H.C.
62
LÍPIDOS
24

17

1-2-4-5-6-7-8-12-13

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

CALORÍAS
524
PROTEÍNAS
25
H.C.
65
LÍPIDOS
14

18

1

Arroz a la cazuela con magro de cerdo
Abadejo en adobo de limón con
ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS
556
PROTEÍNAS
14
H.C.
71
LÍPIDOS
23

21

1-7

Lentejas a la hortelana
Lacón asado con patatas panaderas
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS
875
PROTEÍNAS
40
H.C.
84
LÍPIDOS
39

22

1-5-8-12-13

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS
849
PROTEÍNAS
37
H.C.
119
LÍPIDOS
21

23

1-4

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

CALORÍAS
734
PROTEÍNAS
19
H.C.
98
LÍPIDOS
27

24

1-4-5-8-12-13

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

CALORÍAS
643
PROTEÍNAS
22
H.C.
73
LÍPIDOS
27

25

1-2-3-6-7-8

Espirales tricolor a la napolitana (tomate
casero y orégano)
Bacalao con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS
567
PROTEÍNAS
25
H.C.
83
LÍPIDOS
13

28

1-4-7

Judías pintas guisadas con arroz
integral
Tortilla francesa con ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS
636
PROTEÍNAS
24
H.C.
76
LÍPIDOS
22

29

1-4-5-8-12-13

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

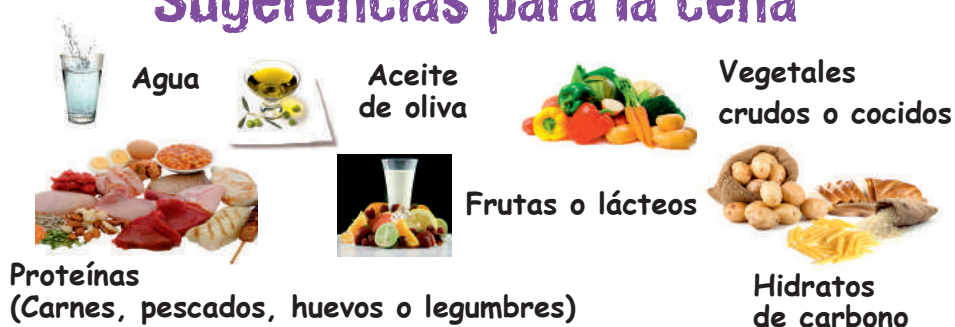
CALORÍAS
880
PROTEÍNAS
27
H.C.
101
LÍPIDOS
39

30

1-8



Sugerencias para la cena



Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

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

Sugerencias para el desayuno

Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

Cereal

Pan, cereales y galletas

Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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



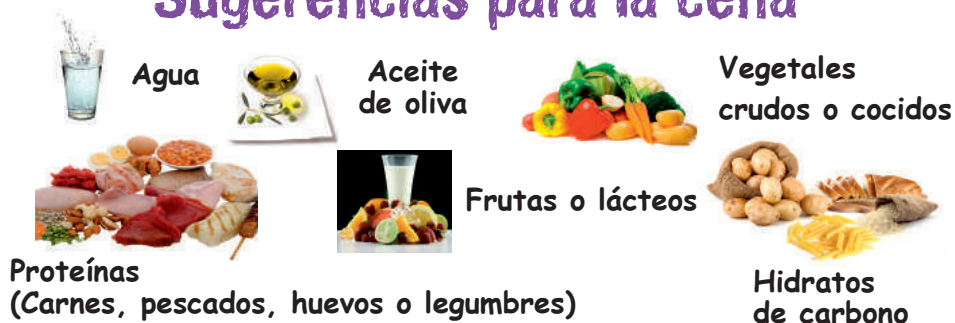
SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1	Macarrones integrales al horno Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-7-8-12-13	Crema de calabacín Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada Pan 1	Arroz tres delicias Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan 1
Arroz integral a la milanesa Merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4-7	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan 1-4-7	Crema de verduras frescas Canelones vegetales con bechamel y ensalada Fruta de temporada Pan integral 1-2-4-5-6-7-8-12-13	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1
Arroz a la cazuela Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-7	Lentejas a la hortelana Pavo asado con patatas panaderas Yogur natural Pan integral 1-5-8-12-13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan 1-4	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Patatas a la marinera Albóndigas de pollo en salsa primaveral Fruta de temporada Pan 1-2-3-6-7-8
Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano) Bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1-4-7	Judías pintas guisadas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Paella de verduras Chuleta de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1-8		

MENÚ SIN CERDO



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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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



SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana
Filete de lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 750
PROTEÍNAS 33
H.C. 62
LÍPIDOS 38

7

1

Macarrones integrales con tomate y
beicon
Ventresca de merluza a la plancha con
ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS 557
PROTEÍNAS 25
H.C. 70
LÍPIDOS 19

8

1-4-5-7-8-12-13

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

CALORÍAS 604
PROTEÍNAS 27
H.C. 65
LÍPIDOS 23

9

1

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

CALORÍAS 721
PROTEÍNAS 26
H.C. 81
LÍPIDOS 31

10

1-4-5-8-12-13

Judías verdes salteadas con ajo y
pimentón
Jamoncitos de pollo en pepitoria con
patatas dado
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 492
PROTEÍNAS 22
H.C. 49
LÍPIDOS 21

11

1

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

CALORÍAS 566
PROTEÍNAS 22
H.C. 51
LÍPIDOS 29

14

1-4-7

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

CALORÍAS 772
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 34

15

1-4-5-8-12-13

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

CALORÍAS 673
PROTEÍNAS 22
H.C. 103
LÍPIDOS 16

16

1-4-7

Crema de verduras frescas
Canelones vegetales con bechamel y
ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

CALORÍAS 557
PROTEÍNAS 18
H.C. 62
LÍPIDOS 24

17

1-2-4-5-6-7-8-12-13

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

CALORÍAS 524
PROTEÍNAS 25
H.C. 65
LÍPIDOS 14

18

1

Arroz a la cazuela con magro de cerdo
Abadejo en adobo de limón con
ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 556
PROTEÍNAS 14
H.C. 71
LÍPIDOS 23

21

1-7

Lentejas a la hortelana
Lacón asado con patatas panaderas
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 40
H.C. 84
LÍPIDOS 39

22

1-5-8-12-13

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 849
PROTEÍNAS 37
H.C. 119
LÍPIDOS 21

23

1-4

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

CALORÍAS 734
PROTEÍNAS 19
H.C. 98
LÍPIDOS 27

24

1-4-5-8-12-13

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

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 22
H.C. 73
LÍPIDOS 27

25

1-2-3-6-7-8

Espirales tricolor a la napolitana (tomate
casero y orégano)
Bacalao con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 567
PROTEÍNAS 25
H.C. 83
LÍPIDOS 13

28

1-4-7

Judías pintas guisadas con arroz
integral
Tortilla francesa con ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

CALORÍAS 636
PROTEÍNAS 24
H.C. 76
LÍPIDOS 22

29

1-4-5-8-12-13

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 880
PROTEÍNAS 27
H.C. 101
LÍPIDOS 39

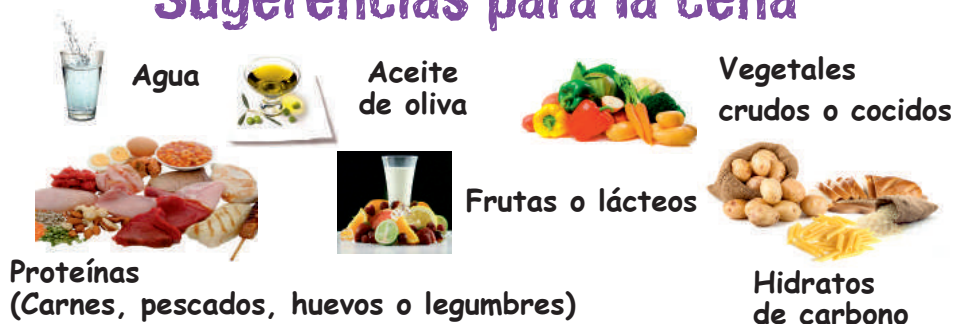
30

1-8

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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

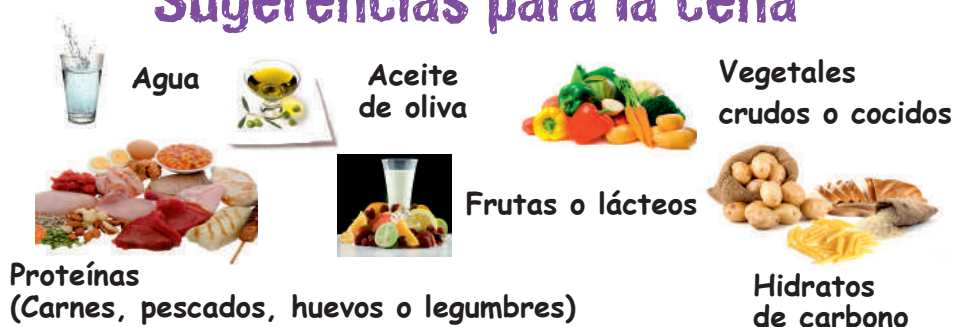


SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten 7	Macarrones con tomate y beicon Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta Yogur natural Pan sin gluten 4-5-7-8	Crema de calabacín Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada Pan sin gluten 9	Arroz tres delicias Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin gluten 4-5	Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten 11
Arroz integral a la milanesa Merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin gluten 4-7	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin gluten 4-5	Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan sin gluten 4-7	Crema de verduras frescas Filete de pollo ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten 17	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan sin gluten 18
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan sin gluten 7	Lentejas a la hortelana Lacón asado con patatas panaderas Yogur natural Pan sin gluten 5-8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin gluten 23	Espaguetis a la carbonara Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten 4-5	Patatas a la marinera Albóndigas de pollo en salsa primavera Fruta de temporada Pan sin gluten 2-3-6-7-8
Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano) Bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin gluten 4-7	Judías pintas guisadas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur natural Pan sin gluten 4-5	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas cuadro Fruta de temporada Pan sin gluten 8	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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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



SEPTIEMBRE 2026

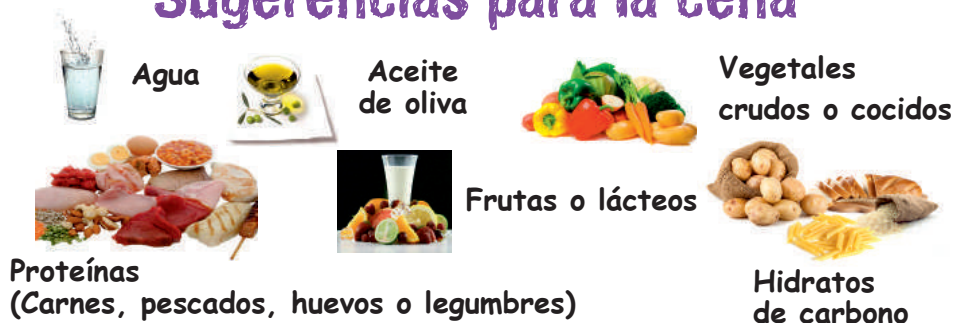
MENÚ SIN LACTOSA

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

Lentejas a la hortelana Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1	Macarrones integrales con tomate y beicon Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta Yogur de soja Pan integral 1-4-7-8-12-13	Crema de calabacín Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada Pan 1	Arroz tres delicias Tortilla con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral 1-4-8-12-13	Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan 1
Arroz integral a la milanesa Merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4-7	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan integral 1-4-8-12-13	Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan 1-4-7	Crema de verduras frescas Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan integral 1-8-12-13	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-7	Lentejas a la hortelana Lacón asado con patatas panaderas Yogur de soja Pan integral 1-8-12-13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan 1-4	Espaguetis integrales al horno Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral 1-4-8-12-13	Patatas a la marinera Albóndigas de pollo en salsa primaveral Fruta de temporada Pan 1-2-3-6-7-8
Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano) Bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1-4-7	Judías pintas guisadas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur de soja Pan integral 1-4-8-12-13	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1-8		

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LACTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESCADO
- 8
SOJA
- 9
CACAHUETES
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APCO
- 12
MOSTAZA
- 13
SEMILLAS DE GIRASOL
- 14
ALTRAMUZES

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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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

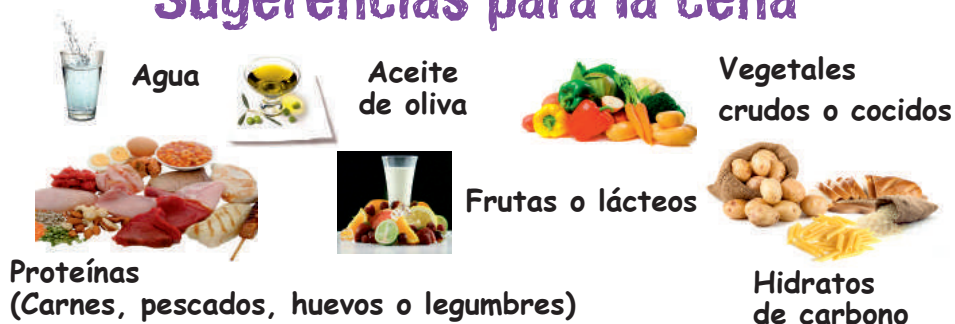


SEPTIEMBRE 2026

Brócoli rehogado Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1	Macarrones integrales con tomate y beicon Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-7-8-12-13	Crema de calabacín Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada Pan 1	Arroz tres delicias Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Menestra de verdura sin judía verde Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan 1
Arroz integral a la milanesa Merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4-7	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Coditos a la boloñesa Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan 1-4-7	Crema de verduras frescas Canelones vegetales con bechamel y ensalada Fruta de temporada Pan integral 1-2-4-5-6-7-8-12-13	Coliflor al horno Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-7	Brócoli rehogado Lacón asado con patatas panaderas Yogur natural Pan integral 1-5-8-12-13	Sopa de ave con fideos Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Patatas a la marinera Albóndigas de pollo en salsa primaveral Fruta de temporada Pan 1-2-3-6-7-8
Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano) Bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1-4-7	Coliflor al horno Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1-8	SIN LEGUMBRES	

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LÁCTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESCADOS
- 8
SOJA
- 9
CÁSCARAS DE FRUTAS
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APCO
- 12
MOSTAZA
- 13
GRANOS DE SEMILLAS
- 14
ALTRAMUCES

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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lácteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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



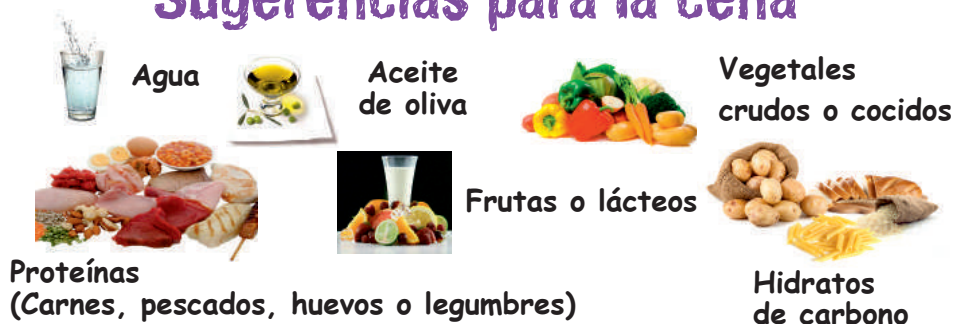
SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1	Macarrones integrales con tomate y beicon Pechuga de pavo a la plancha con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Crema de calabacín Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada Pan 1	Arroz tres delicias Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan 1
Arroz integral a la milanesa Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Coditos a la boloñesa Tortilla con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan 1-4	Crema de verduras frescas Lomo a la plancha y ensalada Fruta de temporada Pan integral 1-8-12-13	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1	Lentejas a la hortelana Lacón asado con patatas panaderas Yogur natural Pan integral 1-5-8-12-13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan 1-4	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Patatas guisadas Albóndigas de pollo en salsa primaveral Fruta de temporada Pan 1-3-8
Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1-4	Judías pintas guisadas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1-8		

MENÚ SIN PESCADO

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LÁCTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESCADOS
- 8
SOJA
- 9
CACAHUETES
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APCC
- 12
MOSTAZA
- 13
GRANOS DE SEMILLAS
- 14
ALTRAMUZES

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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lácteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS Y LÁCTEOS

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana
Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 750
PROTEÍNAS 33
H.C. 62
LÍPIDOS 38

7

1

Macarrones con tomate y beicon
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta
Yogur natural
Pan

CALORÍAS 557
PROTEÍNAS 25
H.C. 70
LÍPIDOS 19

8

1-4-5-7-8

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

CALORÍAS 604
PROTEÍNAS 27
H.C. 65
LÍPIDOS 23

9

1

Arroz tres delicias
Tortilla de queso con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 721
PROTEÍNAS 26
H.C. 81
LÍPIDOS 31

10

1-4-5-8

Judías verdes salteadas con ajo y pimentón
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 492
PROTEÍNAS 22
H.C. 49
LÍPIDOS 21

11

1

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

CALORÍAS 566
PROTEÍNAS 22
H.C. 51
LÍPIDOS 29

14

1-4-7

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

CALORÍAS 772
PROTEÍNAS 27
H.C. 84
LÍPIDOS 34

15

1-4-5-8

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

CALORÍAS 673
PROTEÍNAS 22
H.C. 103
LÍPIDOS 16

16

1-4-7

Crema de verduras frescas
Canelones vegetales con bechamel y ensalada
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 557
PROTEÍNAS 18
H.C. 62
LÍPIDOS 24

17

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

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

CALORÍAS 524
PROTEÍNAS 25
H.C. 65
LÍPIDOS 14

18

1

Arroz a la cazuela con magro de cerdo
Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 556
PROTEÍNAS 14
H.C. 71
LÍPIDOS 23

21

1-7

Lentejas a la hortelana
Lacón asado con patatas panaderas
Yogur natural
Pan

CALORÍAS 875
PROTEÍNAS 40
H.C. 84
LÍPIDOS 39

22

1-5-8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 849
PROTEÍNAS 37
H.C. 119
LÍPIDOS 21

23

1-4

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

CALORÍAS 734
PROTEÍNAS 19
H.C. 98
LÍPIDOS 27

24

1-4-5-8

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

CALORÍAS 643
PROTEÍNAS 22
H.C. 73
LÍPIDOS 27

25

1-2-3-6-7-8

Espirales tricolor a la napolitana (tomate casero y orégano)
Bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 567
PROTEÍNAS 25
H.C. 83
LÍPIDOS 13

28

1-4-7

Judías pintas guisadas con arroz integral
Tortilla francesa con ensalada mixta
Yogur natural
Pan

CALORÍAS 636
PROTEÍNAS 24
H.C. 76
LÍPIDOS 22

29

1-4-5-8

Paella de verduras
Chuleta de sajonia con patatas cuadro
Fruta de temporada
Pan

CALORÍAS 880
PROTEÍNAS 27
H.C. 101
LÍPIDOS 39

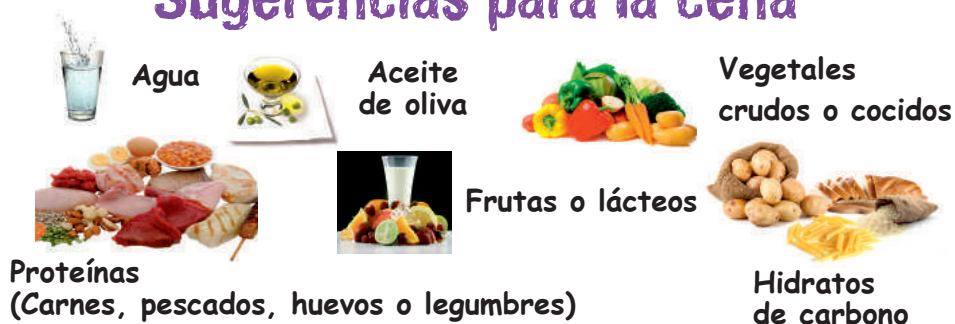
30

1-8

MENÚ SIN SEMILLAS Y 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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lácteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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



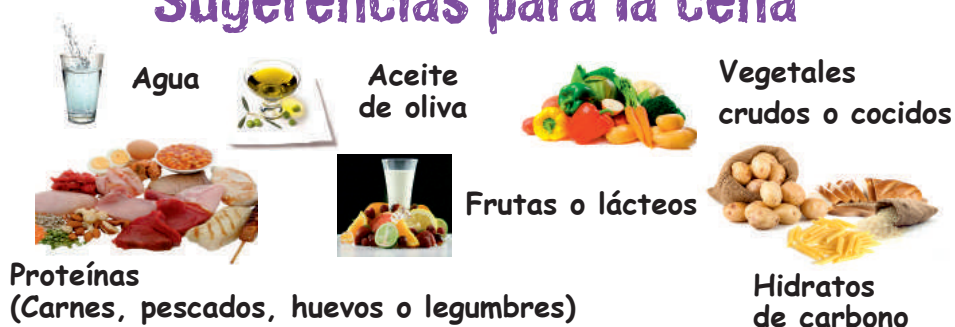
SEPTIEMBRE 2026

Lentejas a la hortelana Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1	Macarrones integrales con beicon Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-7-8-12-13	Crema de calabacín Ensalada de garbanzos a la mediterránea (garbanzos, pimiento rojo, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada Pan 1	Arroz tres delicias Tortilla de queso con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado Fruta de temporada Pan 1
Arroz integral a la milanesa Merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4-7	Patatas a la riojana Ragout de pollo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Coditos a la boloñesa sin tomate Tortilla de atún con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-4-7	Crema de verduras frescas Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan integral 1-8-12-13	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Abadejo en adobo de limón con ensalada mixta Fruta de temporada Pan 1-7	Lentejas a la hortelana Lacón asado con patatas panaderas Yogur natural Pan integral 1-5-8-12-13	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan 1-4	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral 1-4-5-8-12-13	Patatas a la marinera Albóndigas de pollo en salsa primaveral Fruta de temporada Pan 1-2-3-6-7-8
Espirales tricolor a la napolitana sin tomate Bacala con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan 1-4-7	Judías pintas guisadas con arroz integral Tortilla francesa con ensalada mixta Yogur natural Pan integral 1-4-5-8-12-13	Paella de verduras Chuleta de sajonia con patatas cuadro Fruta de temporada Pan 1-8		

MENÚ SIN TOMATE

- 1
CONTIENE GLUTEN
- 2
CRUSTACEOS
- 3
EX
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- 4
HUEVOS
- 5
LÁCTEOS
- 6
MOLUSCOS
- 7
PESCADOS
- 8
SOJA
- 9
CACAHUETES
- 10
FRUTOS DE CÁSCARA
- 11
APPO
- 12
MOSTAZA
- 13
GRANOS DE SEMILLAS
- 14
ALTRAMUCES

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: Ocasional

Sugerencias para merendar

Lacteo y/o fruta

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados



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



SEPTIEMBRE

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