

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

7

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

1-5-7-8-12-13

8

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

1

9

Arroz tres delicias
Pavo al horno con ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan integral

1-8-12-13

10

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

1

11

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

1-7

14

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

1-5-8-12-13

15

Coditos a la boloñesa
Chuleta de sajonia con ensalada de
tomate
Fruta de temporada
Pan

1-7

16

Crema de verduras frescas
Ventresca a la plancha con ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

1-7-8-12-13

17

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

1

18

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

1-7

21

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

1-5-8-12-13

22

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

1

23

Espaguetis a la carbonara (nata)
Filete de pollo con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

1-5-8-12-13

24

Patatas a la marinera
Albóndigas en salsa primavera
Fruta de temporada
Pan

1-2-3-6-7-8

25

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

1-7

28

Judías pintas guisadas con arroz
integral
Pechuga de pavo con ensalada
mixta
Yogur natural
Pan integral

1-5-8-12-13

29

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

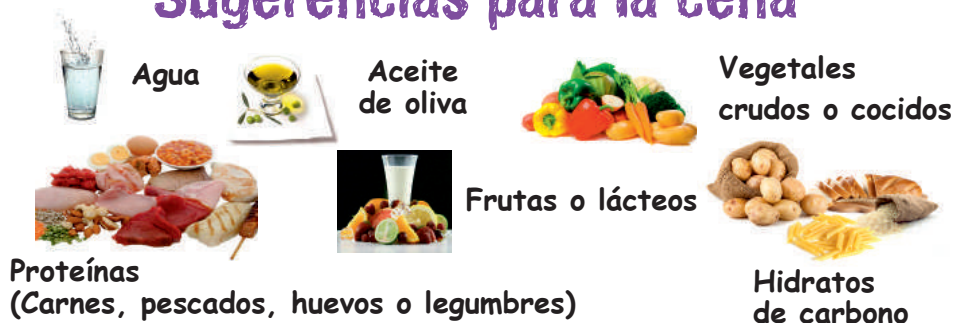
1-8

30

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



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