Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 624 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 75 · LÍPIDOS 20 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 663 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 88 · LÍPIDOS 22 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 612 · PROTEÍNAS 23 · H.C. 60 · LÍPIDOS 28 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 849 · PROTEÍNAS 37 · H.C. 119 · LÍPIDOS 21 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 627 · PROTEÍNAS 30 · H.C. 69 · LÍPIDOS 24 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada CALORÍAS 544 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 62 · LÍPIDOS 16 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 694 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 86 · LÍPIDOS 28 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada CALORÍAS 719 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 69 · LÍPIDOS 34 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada CALORÍAS 591 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 80 · LÍPIDOS 19 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 526 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 47 · LÍPIDOS 24 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada CALORÍAS 600 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 65 · LÍPIDOS 23 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 642 · PROTEÍNAS 27 · H.C. 70 · LÍPIDOS 26 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada CALORÍAS 567 · PROTEÍNAS 18 · H.C. 82 · LÍPIDOS 17 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 504 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 80 · LÍPIDOS 9 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 558 · PROTEÍNAS 29 · H.C. 42 · LÍPIDOS 26 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 586 · PROTEÍNAS 25 · H.C. 84 · LÍPIDOS 14 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 610 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 79 · LÍPIDOS 21 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada CALORÍAS 872 · PROTEÍNAS 28 · H.C. 89 · LÍPIDOS 42 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada CALORÍAS 641 · PROTEÍNAS 41 · H.C. 79 · LÍPIDOS 16 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones gratinados Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de pavo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras y patatas) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales al horno Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras y patatas) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Filete de pollo con patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CERDO

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 532 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 65 · LÍPIDOS 18 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 516 · PROTEÍNAS 17 · H.C. 68 · LÍPIDOS 18 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 421 · PROTEÍNAS 17 · H.C. 61 · LÍPIDOS 10 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 414 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 36 · LÍPIDOS 20 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 530 · PROTEÍNAS 24 · H.C. 55 · LÍPIDOS 23 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada CALORÍAS 426 · PROTEÍNAS 31 · H.C. 42 · LÍPIDOS 12 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 524 · PROTEÍNAS 13 · H.C. 28 · LÍPIDOS 52 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada CALORÍAS 509 · PROTEÍNAS 21 · H.C. 79 · LÍPIDOS 9 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada CALORÍAS 453 · PROTEÍNAS 15 · H.C. 61 · LÍPIDOS 15 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 475 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 49 · LÍPIDOS 20 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada CALORÍAS 497 · PROTEÍNAS 22 · H.C. 62 · LÍPIDOS 15 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 453 · PROTEÍNAS 16 · H.C. 48 · LÍPIDOS 20 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada CALORÍAS 509 · PROTEÍNAS 16 · H.C. 60 · LÍPIDOS 21 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada CALORÍAS 416 · PROTEÍNAS 18 · H.C. 43 · LÍPIDOS 18 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado CALORÍAS 473 · PROTEÍNAS 20 · H.C. 58 · LÍPIDOS 17 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada CALORÍAS 538 · PROTEÍNAS 28 · H.C. 54 · LÍPIDOS 21 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada CALORÍAS 456 · PROTEÍNAS 11 · H.C. 62 · LÍPIDOS 17 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada CALORÍAS 395 · PROTEÍNAS 15 · H.C. 62 · LÍPIDOS 7 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada CALORÍAS 405 · PROTEÍNAS 14 · H.C. 61 · LÍPIDOS 10 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

1 CONTIENE GLUTEN GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SESAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan sin gluten Yogur natural o desnatado 3 **4-5**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta de temporada 4 **7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan sin gluten Fruta de temporada 5 **2-6-7**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan sin gluten Fruta de temporada 6
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan sin gluten Yogur natural o desnatado 10 **5-7-8**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan sin gluten Fruta de temporada 11	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten Fruta de temporada 12 **4-8**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan sin gluten Fruta de temporada 13 **8**
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan sin gluten Fruta de temporada 16 **7**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan sin gluten Yogur natural o desnatado 17 **5**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan sin gluten Fruta de temporada 18 **4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan sin gluten Fruta de temporada 19 **8**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan sin gluten Fruta de temporada 20
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan sin gluten Fruta de temporada 23 **7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan sin gluten Yogur natural o desnatado 24 **5**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan sin gluten Fruta de temporada 25	Coditos a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan sin gluten Fruta de temporada 26 **4-5**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan sin gluten Fruta de temporada 27 **8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan sin gluten Fruta de temporada 30 **2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN

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

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur de soja 3 **1-4-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur de soja 10 **1-4-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan integral Yogur de soja 17 **1-2-4-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur de soja 24 **1-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales gratinados Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN LACTOSA

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

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Br· coli rehogado Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con ensalada Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Coliflor al horno Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa sin guisantes Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Brócoli gratinado Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras sin guisantes Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Coliflor rehogada Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Filete de pavo con ensalada Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

SIN LEGUMBRES

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Pechuga de pollo con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4**	Patatas guisadas Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Pechuga de pavo con ensalada Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Lomo a la plancha con ensalada Pan Fruta de temporada 16 **1-4-8-12**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **1-5-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Chuleta de pavo con ensalada Pan Fruta de temporada 23 **1-4-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua de verduras Filete de pollo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 30 **1-4**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PESCADO

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SESAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-7-8**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta de temporada 12 **1-4-8**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan Yogur natural o desnatado 17 **1-2-4-5-6-7-8**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan Fruta de temporada 19 **1-3-4-8**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan Yogur natural o desnatado 24 **1-5**	Sopa de fideos Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-4-8**	Coditos a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 26 **1-4-5-8**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN SEMILLAS Y MOSTAZA

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con chorizo sin tomate Merluza orly con ensalada Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa sin tomate Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon sin tomate Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **1-5-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con ensalada Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN TOMATE

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Pechuga de pollo con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Pechuga de pavo con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-7-8-12**	Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **5-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Lomo a la plancha con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos a la carbonara Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO

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

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SEMAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

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
DIA NO LECTIVO 2	Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Yogur natural o desnatado 3 **1-4-5-8-12-13**	Macarrones con tomate y chorizo Merluza orly con ensalada de tomate Pan Fruta de temporada 4 **1-4-7**	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha con salteado de verduras Pan integral Fruta de temporada 5 **1-2-6-7-8-12-13**	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 6 **1-4**
DÍA NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA 9	Espaguetis a la boloñesa Abadejo a la bilbaína Pan integral Yogur natural o desnatado 10 **1-4-5-7-8-12-13**	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Pan Fruta de temporada 11 **1**	Arroz integral a la milanesa Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta de temporada 12 **1-4-8-12-13**	Crema de verduras y hortalizas Filete ruso de pollo con patatas cuadro Pan Fruta de temporada 13 **1-3-8**
Espirales integrales con beicon Merluza al horno con salsa limón Pan Fruta de temporada 16 **1-4-7-8-12**	Crema de calabacín Canelones vegetales con bechamel Pan integral Yogur natural o desnatado 17 **1-2-4-5-6-7-8-12-13**	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de atún con ensalada mixta Pan Fruta de temporada 18 **1-4-7**	Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada 19 **1-3-4-8-12-13**	Paella de verduras Pechuga de pavo con ensalada de leghuga y maíz Pan Fruta de temporada 20 **1**
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Pan Fruta de temporada 23 **1-4-7-8**	Judías pintas estofadas Ragout de pollo a la provenzal Pan integral Yogur natural o desnatado 24 **1-5-8-12-13**	Sopa de fideos eco Cocido completo (garbanzos, verduras, patatas y chorizo) Pan Fruta de temporada 25 **1-8-12**	Coditos integrales a la carbonara sin champiñones Tortilla de pavo con ensalada mixta Pan integral Fruta de temporada 26 **1-4-5-8-12-13**	Crema de calabaza Lacón braseado con pimentón y patatas panaderas Pan Fruta de temporada 27 **1-8**
Fideua mixta Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada 30 **1-2-4-6-7**				

GO EAT
COMEDORES COLECTIVOS

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CHAMPIÑONES

1 CONTIENE GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS SHELL FISH
3 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS SULPHUR DIOXIDE AND SULFITE
4 HUEVOS EGG
5 LÁCTEOS DAIRY
6 MOLUSCOS MOLLUSC
7 PESCADO FISH
8 SOJA SOYA
9 CACAHUETES PEANUTS
10 FRUTOS DE CASCARA CASCARA FRUIT
11 APIO CELERY
12 MOSTAZA MUSTARD
13 GRANOS DE SESAMOS SESAME
14 ALTRAMUCES ALTRAMUCES

Sugerencias para la cena


Agua


Aceite de oliva


Vegetales crudos o cocidos


Proteínas (Carnes, pescados, huevos o legumbres)


Frutas o lácteos


Hidratos de carbono

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



NOVIEMBRE

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

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