



MENÚ DICIEMBRE 2025

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Lomo adobado al horno con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</i> <i>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i>	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</i> <i>H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i>	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</i> <i>H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i>	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</i> <i>H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i>	Día 5 1º. Macarrones con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. - 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</i> <i>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</i> <i>H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i>	Día 10 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Apio, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</i> <i>H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i>	Día 11 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</i> <i>H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i>	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</i> <i>H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i>
Día 15 1º. Espirales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. - 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</i> <i>H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i>	Día 16 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</i> <i>H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i>	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</i> <i>H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i>	Día 18 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Apio, Soja, 2º. - // G. - 3º. - / -</i> <i>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i>	Día 19 FESTIVO
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas chips. 3º. Postre navideño. <i>1º. Apio, Soja, Sulfitos 2º. - // - 3º. Huevo</i> <i>H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i>				

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien