



MENÚ MAYO 2024 CELÍACO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO	Día 2 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374	Día 3 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. Leche / - H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	Día 7 1º. Macarrones con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	Día 8 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Soja // G. - 3º. - / - H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - 3º. Leche / - H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	Día 15 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	Día 16 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / - H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	Día 17 1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. - / G. - 3º. Leche / - H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 20 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica. 2º. Filete de merluza con rebozado casero con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // - H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja 3º. - / - H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	Día 22 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	Día 24 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - / G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 27 1º. Lentejas huertanas. 2º. Nuggets de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T), Huevo (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 28 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Huevo, Leche 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º. - // gluten H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Sulfitos 2º. - // Sulfitos 3º. Leche // - H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

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 nutricionista@coes.es

Si comes **COES** comes bien