MENÚ NOVIEMBRE 2026 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 2 1º. Crema de verduras natural con ***calabacín ecológico***. **2º. Magro estofado con tomate y guisantes.** 3º. Lácteo / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. -*** ***3º. Leche / -*** *H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778*	**Día 3** **1º. Arroz caldoso con *garbanzos ecológicos* y judías verdes.** 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos, Apio*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603*	**Día 4** 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. -*** ***3º. - / -*** *H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515*	**Día 5** **1º. Espaguetis con verdura y tomate.** 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. -*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:110g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750*	**Día 6** **1º. Lentejas huertanas.** **2º. Abadejo a la romana** con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:596*
Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada con ***calabaza ecológica***. 2º. Lomo asado en su jugo y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Soja(T) // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / -*** *H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578*	**Día 10** **1º. Judías huertanas.** **2º. Tilapia con rebozado casero** y patatas bravas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613*	**Día 11** **1º. Sopa de ajo con verdura y fideos.** 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Apio, Soja (T)*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574*	**Día 12** 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo a la jardinera con guisantes, carlotitas y pimiento. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)*** ***2º. - // G. -*** ***3º. - / -*** *H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590*	**Día 13** **1º. Potaje de *garbanzos ecológicos*.** 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775*
Día 16 **1º. Espirales con verdura y tomate.** 2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. ***1º. -*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / -*** *H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579*	**Día 17** **1º. Lentejas huertanas.** 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559*	**Día 18** 1º. Crema de verduras natural con ***zanahoria ecológica***. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623*	**Día 19** **1º. Arroz integral meloso con *garbanzos ecológicos* y judías verdes.** **2º. Abadejo a la romana** y ensalada campestre con zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos, Apio*** ***2º. Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523*	**Día 20** **1º. Menestra de verdura.** 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690*
Día 23 **1º. Guisado marinero con verduras.** **2º. Pechuga de pollo rebozada** con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)*** ***2º. - // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. Leche / -*** *H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604*	**Día 24** **1º. Olla de legumbres.** 2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608*	**Día 25** 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. -*** ***2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / -*** *H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531*	**Día 26** 1º. Crema de guisantes natural con ***cebolla ecológica*** y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616*	**Día 27** JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA **1º. Sopa de cocido con fideos.** 2º. Cocido madrileño con magro, ***garbanzos ecológicos***, col y verdura. 3º. Fruta / Pan sin gluten. ***1º. Apio*** ***2º. Apio, Sulfitos*** ***3º. - / -*** *H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799*
Día 30 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. ***1º. Sulfitos*** ***2º. Soja (T), Mostaza // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / -*** *H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587*				

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 tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

