



MENÚ NOVIEMBRE 2024 CELIACO

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				
DIA DE TODOS LOS SANTOS				
Día 8				
Día 4				
<p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con maíz, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º Sulfitos 2º Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º Sulfitos, 2º. Huevo 3º. - / -</p> <p>H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pansin gluten</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos 2º Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos, Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º. - 2º. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Ensalada marinera con atún.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p>Día 15</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos, 2º. Sulfitos, Soja 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:23g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabacín.</p> <p>2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos 2º. Pescado, Crust. Mol// G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>2º Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucres:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

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@coes.es

Si comes **COES** comes bien