



# MENÚ ENERO 2025 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
<b>Día 6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> <b>1º. Espirales con atún y tomate.</b>  <b>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Pescado</b> <b>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 8</b> <b>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</b>  <b>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos,</b> <b>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 9</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de calabacín natural.</b>  <b>2º. Magro estofado con zanahoria y patatas.</b>  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 10</b> <b>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</b>  <b>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. -</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / -</b>
<b>Día 13</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</b>  <b>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</b>  <b>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</b>  <b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. Leche / -</b>	<b>Día 14</b> <b>1º. Olla de legumbres.</b> <b>2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta ecológica y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Pescado // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 15</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Caldo casero con fideos.</b>  <b>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</b>  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Apio</b> <b>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 16</b> <b>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</b>  <b>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</b>  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Huevo</b> <b>2º. Leche, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 17</b> <b>1º. Espaguetis a la boloñesa.</b>  <b>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. -</b> <b>2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / -</b>
<b>Día 20</b> <b>1º. Fideuá campellera con calamar.</b>  <b>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</b> <b>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T)</b> <b>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos</b> <b>3º. Leche / -</b>	<b>Día 21</b> <b>1º. Lentejas huertanas.</b> <b>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 22</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b>  <b>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</b>  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Apio</b> <b>2º. Sulfitos, Soja, Apio</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 23</b> <b>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</b> <b>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 24</b> <b>1º. Arroz con pollo y pimiento.</b>  <b>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. -</b> <b>2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>
<b>Día 27</b> <b>1º. Sopa de pescado.</b>  <b>2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</b>  <b>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T)</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. Leche / -</b>	<b>Día 28</b> <b>1º. Judías huertanas con espinacas.</b> <b>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Pescado // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 29</b> <b>1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes.</b>  <b>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 30</b> <b>1º. Espirales con verduras y tomate.</b>  <b>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio</b> <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  <b>1º. -</b> <b>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / -</b>	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> <b>1º crema de manzana.</b>  <b>2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas.</b>  <b>3º. Postre especial</b>  <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. Huevo, Leche, Soja(T), altramuiz (T), Frutos de cáscara (T)</b>

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes COES comes bien



CamScanner