



MENÚ ABRIL 2026

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 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	Día 2 FESTIVO JUEVES SANTO	Día 3 VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13 FESTIVO	Día 14 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pechuga de pollo rebozada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 15 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 16 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín. 2º. Magro estofado con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -
Día 20 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	Día 21 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	Día 22 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	Día 23 Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / - H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461
Día 27 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	Día 28 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309	Día 30 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:52, Azúcares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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@coesi.es

Si comes **COES** comes bien