



MENÚ SEPTIEMBRE 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 9 1º. Sopa de ajo con verduras y fideos. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i>	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfito 1º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i>	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos. 2º. Tilapia 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. - / - <i>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i>
Día 14 1º. Espirales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo 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 / - <i>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>	Día 15 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. - / - <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. - 3º. - / - <i>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Apio 2º. Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>	Día 18 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. - / - <i>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 21 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 / - <i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>	Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - <i>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>
Día 28 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, Mostaza // G. Sulfitos 3º. Leche / - <i>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / - <i>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</i>	Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con pimienta ecológico. 2º. Pollo estofado con carlotitas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. - 2º. - // G. - 3º. - / - <i>H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552</i>		

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

