



MENÚ DICIEMBRE 2023 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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Molu(T), Crust(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> | <p>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p> | <p>Día 8</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> | <p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> |
| <p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> | <p>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina, huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>1º. Apio, Huevo 2º. Soja / Sulfitos / - / - 3º. Soja, Huevo</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p> |

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@coessl.es

Si comes **COES**
comes bien