



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.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / -	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
	H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554	H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal.: 1.5g, KCal: 728	H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 31g, Sal.: 1g, KCal: 629	H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras.: 12g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 23g, Sal.: 1g, KCal: 460
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta ecológica y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Huevo 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 17 1º. Espaguetis con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras.: 30g, G. Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal.: 3g, KCal: 610	H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 27g, Fibra: 26g, Sal.: 1g, KCal: 410	H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras.: 25g, G. Sat.: 3g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal.: 2g, KCal: 735	H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 4g, Prot.: 44g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 522	H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / -	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimienta. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / -
H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras.: 22g, G. Sat.: 4g, Prot.: 29g, Fibra: 1g, Sal.: 2g, KCal: 626	H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 2g, Prot.: 21g, Fibra: 28g, Sal.: 2g, KCal: 510	H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 16g, Fibra: 21g, Sal.: 2g, KCal: 461	H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 30g, Fibra: 22g, Sal.: 1g, KCal: 662	H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras.: 17g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 10g, Sal.: 1g, KCal: 510
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Huevos al plato con tomate y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. Huevo, Leche, Soja(T), altramuz (T), Frutos de cáscara (T)
H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 29g, Fibra: 11g, Sal.: 2g, KCal: 728	H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 2g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal.: 3g, KCal: 531	H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554	H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669	H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, Sal.: 2g, KCal: 521

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@coessi.es

Si comes COES comes bien