



MENÚ NOVIEMBRE 2023

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 1 FESTIVO DIA DE TODOS LOS SANTOS	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / - H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 7 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 8 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 9 1º. Macarrones con verdura y tomate y queso rallado. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 10 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 13 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 14 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 16 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. - / - H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Huevo, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	Día 21 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / - H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 23 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. Leche / - H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 27 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 28 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 29 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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