



# MENÚ FEBRERO 2024

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

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@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien