



MENÚ MAYO 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 1 FESTIVO
Día 4 1º. Espaguetis con zanahoria ecológica y tomate.	Día 5 Ensalada.	Día 6 1º. Olla de legumbres.	Día 7 Ensalada.	Día 8
2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. - / -	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -
H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat.:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat.:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat.:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimienta ecológica.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural.	Día 13 Ensalada.	Día 14 1º. Potaje de garbanzos.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. - 2º. Pescado Crust. (T), Mol. (T) 3º. - / -
H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat.:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 18 1º. Menestra de verduras.	Día 19 1º. Lentejas huertanas.	Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.	Día 21 Ensalada.	Día 22 Ensalada.
2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / -
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat.:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat.:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25 1º. Potaje de garbanzos.	Día 26 Ensalada.	Día 27 1º. Sopa de pescado.	Día 28 1º. Lentejas huertanas.	Día 29
2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - 3º. - / -
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat.:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

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@coessl.es

