



MENÚ NOVIEMBRE 2024 CELIACO

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 DE TODOS LOS SANTOS
Día 4 FESTIVO	Día 5 Ensalada. 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, 2º. Huevo 3º. -/-	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 7 1º. Macarrones con calabacín ecológico y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pansin gluten 1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. -/-	Día 8 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. -/-
Día 11 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 / -	Día 12 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campesite con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - 3º. -/-	Día 14 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º. -/-	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. -/-
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. -/-	Día 20 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, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 21 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos, 2º. Sulfitos, Soja 3º. -/-
Día 25 1º. Fideuá campellera con calamar. 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 / -	Día 26 1º. Crema de calabacín. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. Mol// G. Sulfitos 3º. -/-	Día 27 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico. 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. -/-	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan sin gluten 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. -/-
Día 30 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pansin gluten 1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. -/-	Día 31 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 32 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 33 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-	Día 34 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. -/-

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES** comes bien