



# MENÚ ABRIL 2026

## 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
		<b>Día 1</b> <b>1º. Lentejas huertanas.</b>  <b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	<b>Día 2</b>  <b>FESTIVO</b> <b>JUEVES SANTO</b>	<b>Día 3</b>  <b>FESTIVO</b> <b>VIERNES SANTO</b>
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>				
<b>Día 13</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>Día 14</b> <b>1º. Sopa de ajo con fideos.</b>  <b>2º. Pechuga de pollo rebozada</b> y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Apio</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	<b>Día 15</b> <b>1º. Potaje de garbanzos.</b>  <b>2º. Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga, tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y apio.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / -  H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:26g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776	<b>Día 16</b> <b>1º. Macarrones con verdura y tomate.</b>  <b>2º. Ventresca de merluza</b> al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. - 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741	<b>Día 17</b> Ensalada. <b>1º. Crema de verduras</b> natural de temporada con calabacín.  <b>2º. Magro estofado</b> con patatas panadera.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507
<b>Día 20</b> <b>1º. Lentejas huertanas.</b>  <b>2º. Tilapia al horno</b> con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  <b>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / -</b>  H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	<b>Día 21</b> <b>1º. Sopa de pescado con fideos.</b>  <b>2º. Tortilla de patata</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	<b>Día 22</b> <b>1º. Crema de verduras</b> natural de temporada.  <b>2º. Lomo asado</b> en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	<b>Día 23</b> Ensalada. <b>1º. Arroz integral meloso</b> con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.  <b>2º. Ventresca de merluza</b> al horno con pisto suave.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // G. -</b> 3º. - / -  H.Carb:105g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</b>  <b>1º. Menestra a la navarra.</b>  <b>2º. Pollo asado</b> con manzana y patatas al montón.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. - 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461
<b>Día 27</b> <b>1º. Macarrones con verdura y tomate.</b>  <b>2º. Fogonero al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.  <b>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</b>  1º. - 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / -</b>  H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	<b>Día 28</b> Ensalada. <b>1º. Crema de verduras</b> natural de temporada con calabaza.  <b>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón</b> con <b>pimiento ecológico</b> y patatas a lo pobre.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	<b>Día 29</b> <b>1º. Olla de legumbres.</b>  <b>2º. Filete de merluza</b> a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	<b>Día 30</b> <b>1º. Arroz blanco</b> con tomate.  <b>2º. Tortilla francesa</b> y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.  <b>3º. Fruta / Pan sin gluten.</b>  1º. - 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / -  H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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](mailto:nutricionista@coessl.es)

