



MENÚ JUNIO 2024

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 |
|---|---|---|---|---|
| <p>La Familia COES les desea</p>  <p>Feliz verano</p> | | | | |
| <p>Día 3 Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:52g, Azúcares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p> | <p>Día 4</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:884</p> | <p>Día 5 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:47g, Azúcares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p> | <p>Día 6</p> <p>1º. Ensalada marinera con zanahoria ecológica y palitos de cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja 2º. Huevo 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p> | <p>Día 7</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:106g, Azúcares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p> |
| <p>Día 10</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y 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:45g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:52g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz de verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - / - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p> | <p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p> |
| <p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p> | <p>Día 19 Ensalada</p> <p>1º. Sopa minestrone.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Huevo 3º. - / -</p> <p>H.Carb:109g, Azúcares:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</p> | <p>Día 21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Ensalada italiana con queso fresco.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo / Sulfitos / - // G. - 3º. - // Dióxido de azufre, Sulfitos</p> <p>H.Carb:3g, Azúcares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</p> |

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@coess.es

