



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

