



MENÚ OCTUBRE 2021 CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Huevo, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:560
Día 4 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica . 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas con champiñones. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:92g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:691	Día 5 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:93g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:650	Día 6 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de merluza con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:99g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:747	Día 7 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:81g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:570	Día 8 1º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:108g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:772
Día 11 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:105g, Azucares:30g Gras:30g, G.Sat.:12g Prot:23g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:793	Día 12 FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	Día 13 1º. Lentejas huertanas con carlotitas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:576	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / - H.Carb:99g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:756	Día 15 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:660
Día 18 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado, Crust.(T), Mol.(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:21g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:699	Día 19 1º. Ensalada de espirales con atún. 2º. Garbanzos estofados con chorizo y judías verdes. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado 2º. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:605	Día 20 1º. Sopa minestrone con fideos. 2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:613	Día 21 1º. Judías pintas ahumadas. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. - // G. - 3º. - / - H.Carb:82g, Azucares:25g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:741	Día 22 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan sin gluten. 1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:113g, Azucares:25g Gras:38g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:878
Día 25 1º. Macarrones con pavo, tomate y queso rallado. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Soja(T), Leche 2º. Pescado, Crust.(T), Mol.(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:87g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:653	Día 26 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Albondiguillas estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:550	Día 27 1º. Arroz de verduras con garrofé y pimiento ecológico . 2º. Bacalao a la riojana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:561	Día 28 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / - H.Carb:100g, Azucares:22g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:696	Día 29 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:83g, Azucares:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:19g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:716

El pan sin gluten: Contiene **Huevo, Soja(T), FSecos(T), Sésamo(T), Cacahuete(T)**

Los alérgenos del Helado Fresal/Nata son: Leche

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@coessi.es

Si comes **COES** comes bien