



# MENÚ OCTUBRE 2022

## 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><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / -</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:78g, Azucres:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:85g, Azucres:24g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:629</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Leche</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:92g, Azucres:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:706</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con molillas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. <b>- // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:78g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:591</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Macarrones con verduras y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>-</b> 2º. <b>Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / -</b></p> <p>H.Carb:102g, Azucres:31g Gras:27g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:770</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:556</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:94g, Azucres:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:676</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:70g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1.5g, KCal:511</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo y <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Pescado, Crust(T), Mol(T)</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / -</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:612</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucres:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:569</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. <b>Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:97g, Azucres:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:103g, Azucres:25g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:775</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>- // G. -</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:686</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales con pavo y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Soja, Leche</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / -</b></p> <p>H.Carb:87g, Azucres:26g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio</b> 2º. <b>Soja // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:605</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:85g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:19g Sal:2g, KCal:603</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz con judías pintas y coliflor.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>-</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / -</b></p> <p>H.Carb:112g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:752</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt con patatas chips.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja(T), Leche(T) // G. -</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:88g, Azucres:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:21g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:744</p>
<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Huevo, Apio</b> 2º. <b>- // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / -</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:24g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:684</p>				

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

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)

Si comes **COES** comes bien