

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

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimienta y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:602</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</p>	<h2 style="font-size: 2em; color: yellow;">FESTIVO</h2>	
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimienta, carlota y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimienta.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Soja(T) 2º. Soja // G. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</p>	<p>Día 20</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Magdalena / Pan S/G.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Huevo, Soja(T) // -</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa juliana con apio ecológico y fideos.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Soja(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:695</p>				

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

Si comes **COES**
comes bien