



# MENÚ ENERO 2018 CELÍACO

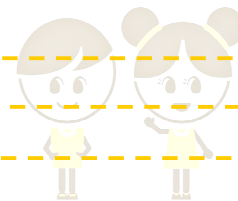
Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Escribe aquí tu  
lista de propósitos  
para el 2018:



<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Espirales con atún 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, Pescado 2º. Leche, Sulfitos(T), Soja // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:26g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:677</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:60g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con relleno y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:599</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo estofado con macarrones al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Soja 3º. - // -</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:29g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:603</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Arroz con pimiento, judías verdes y guisantes.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:97g, Azucres:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:601</p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:722</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:116g, Azucres:27g, Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:759</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:30g, Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:657</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:70g, Azucres:25g, Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:555</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Ternera guisada con patatas y carlotita al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:68g, Azucres:28g, Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g, Sal:4g, KCal:520</p>
<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio, Leche, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:84g, Azucres:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:706</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:14g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:534</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata 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:60g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:61g, Azucres:29g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:577</p>	<p><b>Día 26</b> JORNADA GASTRONOMICA PORTUGUESA</p> <p>1º. Arroz caldoso portugués.</p> <p>2º. Bacalao encebollado con patata panadera.</p> <p>3º. Postre especial / Pan S/G.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Soja // -</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:600</p>
<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:24g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:780</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Puré de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:54g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:616</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:590</p>	<p>Quando sea mayor, quiero ser... <b>¡NIÑO!</b></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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

