



# MENÚ ENERO 2021 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><i>Este 2021, mis propósitos serán</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p>				
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H. Carb: 78g, Azúcares: 22g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 601</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Leche 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 87g, Azúcares: 27g Gras: 25g, G. Sat.: 9g Prot: 25g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 675</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Ternera al chilindrón con champiñón y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Huevo, Sulfitos, Apio</b> 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 89g, Azúcares: 26g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 628</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Espirales a la carbonara.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Soja</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 99g, Azúcares: 24g Gras: 24g, G. Sat.: 4g Prot: 20g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 704</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural con verduras de temporada.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 72g, Azúcares: 27g Gras: 24g, G. Sat.: 7g Prot: 28g, Fibra: 13g Sal: 3g, KCal: 614</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H. Carb: 79g, Azúcares: 26g Gras: 27g, G. Sat.: 9g Prot: 24g, Fibra: 4g Sal: 4g, KCal: 661</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 84g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 44g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 670</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Pescado</b> 2º. - // G. - 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 93g, Azúcares: 30g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 38g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 734</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 81g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 580</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Huevo</b> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 98g, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 8g Prot: 23g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 765</p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Fideuá campeller con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b> 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H. Carb: 83g, Azúcares: 28g Gras: 30g, G. Sat.: 10g Prot: 22g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 693</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Soja</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 87g, Azúcares: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 33g, Fibra: 27g Sal: 5g, KCal: 661</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 89g, Azúcares: 27g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 18g, Fibra: 13g Sal: 4g, KCal: 650</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. -</b> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 102g, Azúcares: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 687</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Apio</b> 2º. Apio, Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 25g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 568</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

