



# MENÚ ENERO 2022 CELÍACO

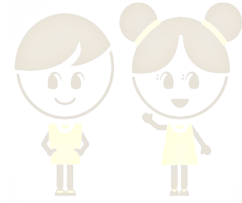
Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

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

GPT

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

Este 2022, mis propósitos serán



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. -<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g<br/>Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</p>                            | <p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo a la jardinera.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:85g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g<br/>Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:625</p>   | <p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g<br/>Prot:22g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:610</p>              | <p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:3g<br/>Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:576</p> | <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. -<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g<br/>Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</p>   |
| <p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T)<br/>2º. Sulfitos // G. -<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g Gras:26g, G.Sat.:9g<br/>Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:641</p>                                   | <p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g<br/>Prot:30g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:605</p> | <p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado<br/>2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:89g, Azúcares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g<br/>Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</p>          | <p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g<br/>Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:648</p>             | <p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campesina con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:25g Gras:27g, G.Sat.:7g<br/>Prot:20g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:769</p>  |
| <p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos<br/>2º. Soja, Leche // G. -<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:27g Gras:25g, G.Sat.:6g<br/>Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:720</p>                          | <p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g<br/>Prot:19g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:582</p>  | <p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> al hinojo.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:5g<br/>Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:537</p> | <p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio<br/>2º. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g<br/>Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</p>                              | <p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA ISLA DE TABARCA</b></p> <p>1º. Caldero marinero con arroz a banda.</p> <p>2º. Pescado con patatas y mayonesa.</p> <p>3º. Postre esp / Pan s/gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos<br/>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos // Huevo   3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:104g, Azúcares:21g Gras:30g, G.Sat.:5g<br/>Prot:29g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:813</p> |
| <p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g<br/>Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:779</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