



MENÚ ENERO 2023

CELÍACO

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

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

GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:65g, Azuceres:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521	Día 10 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Magro a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:61g, Azuceres:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:97g, Azuceres:2g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728	Día 12 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:80g, Azuceres:4g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	Día 13 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y judías verdes. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. - / - H.Carb:56g, Azuceres:3g, Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460
Día 16 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:51g, Azuceres:17g, Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	Día 17 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:56g, Azuceres:2g, Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	Día 18 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:95g, Azuceres:17g, Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	Día 19 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / - H.Carb:51g, Azuceres:3g, Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	Día 20 1º. Ensalada primavera. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja, Leche, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / - H.Carb:100g, Azuceres:5g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 23 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:71g, Azuceres:21g, Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	Día 24 1º. Lentejas estofadas con boniato. 2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:70g, Azuceres:3g, Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510	Día 25 1º. Crema de pollo con calabacín ecológico al hinojo. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:60g, Azuceres:4g, Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 26 1º. Arroz a la milanesa. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:95g, Azuceres:3g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Caldo colorao con fideos. 2º. Cocido murciano con pelota. 3º. Postre especial / Pan s/G. 1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos 3º. Huevo, Leche / - H.Carb:66g, Azuceres:18g, Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510
Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:83g, Azuceres:15g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:64g, Azuceres:6g, Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531			

El Pan SIN Gluten. Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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

