

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
-------	--------	-----------	--------	---------



Nos gusta  
la dieta  
Mediterránea

### Día 4

- Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.
- Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.
- Lácteo / Pan sin gluten.

1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos  
2º. Huevo // G. Sulfitos  
3º. Leche / -

H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g  
Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506

### Día 11

- Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.
- Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.
- Lácteo / Pan sin gluten.

1º. Leche, Sulfitos  
2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio  
3º. Leche / -

H.Carb:86g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g  
Prot:36g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:733

### Día 18

- Macarrones con bacon y tomate.
- Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.
- Lácteo / Pan sin gluten.

1º. Soja  
2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio  
3º. Leche / -

H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:9g  
Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:754

### Día 25

- Sopa de cocido con garbanzos y fideos.
- Hamburguesa al horno con ketchup, patatas chips y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.
- Lácteo / Pan sin gluten.

1º. Apio  
2º. Sulfitos / - / - // G. Sulfitos  
3º. Leche / -

H.Carb:58g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:8g  
Prot:20g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:524

### Día 5

- Macarrones con atún y tomate.
- Pechuga de pollo a la plancha con **cebolla ecológica** y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Pescado  
2º. - // G. Sulfitos, Apio  
3º. - / -

H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:5g  
Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:686

### Día 12

- Crema de verduras natural de temporada.
- Lomo a la plancha con ajitos y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Soja, Leche // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g  
Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492

### Día 19

- Caldo casero con fideos y huevo duro.
- Albóndigas guisadas con judías verdes y patatas dado.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Huevo, Apio  
2º. Sulfitos // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:6g  
Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:672

### Día 26

- Olla de legumbres.
- Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Huevo // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g  
Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:560

### Día 6

- Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.
- Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. -  
2º. Pescado // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:5g  
Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:706

### Día 13

- Potaje de garbanzos con espinacas.
- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Huevo // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:77g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:4g  
Prot:20g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:533

### Día 20

- Lentejas estofadas con acelgas.
- Filete de fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Pescado // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g  
Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:508

### Día 27

- Arroz con pollo y **pimiento verde ecológico**.
- Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. -  
2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio  
3º. - / -

H.Carb:110g, Azucares:22g Gras:28g, G.Sat.:4g  
Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:801

### Día 7

- Judías estofadas con acelgas.
- Lomo adobado al horno con patatas panadera.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Soja, Leche // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g  
Prot:25g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:508

### Día 14

- Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.
- Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Soja  
2º. Pescado // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:117g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g  
Prot:17g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:784

### Día 21

- Crema de espinacas popeye.
- Muslo de pollo asado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. - // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:61g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g  
Prot:42g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:527

### Día 28

- Crema de calabaza natural.
- Magro con tomate, carlota y patatas al vapor.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. - // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:70g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g  
Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:576

### Día 1

- Espirales con verduras a las finas hierbas y tomate.
- Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. -  
2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio  
3º. - / -

H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g  
Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509

### Día 8

- Crema de puerro natural.
- Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Sulfitos  
2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:61g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:7g  
Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:504

### Día 15

- Sopa juliana con fideos.
- Pollo estofado con patata y champiñón.
- Fruta / Pan sin gluten.

1º. Apio  
2º. Sulfitos  
3º. - / -

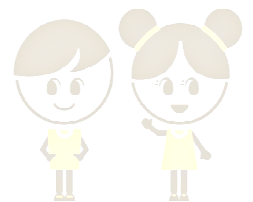
H.Carb:61g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g  
Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:506

### Día 22

- JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA**
- Arroz blanco con frijoles.
  - Escalopa con patatas habaneras.
  - Banana / Pan sin gluten.

1º. -  
2º. Huevo, Soja, Leche // G. Sulfitos  
3º. - / -

H.Carb:133g, Azucares:27g Gras:34g, G.Sat.:6g  
Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:970



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)

Si comes **COES** comes bien