



# MENÚ FEBRERO 2020

## 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><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de ternera con verduras de temporada.</p> <p>2º. Filete de abadejo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:78g, Azuceres:24g Gras:17g, G.Sat.:5g<br/>Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</p>       | <p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo en pepitoria con <b>cebolla ecológica</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:100g, Azuceres:29g Gras:24g, G.Sat.:5g<br/>Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</p> | <p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Cazuela de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. -<br/>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:114g, Azuceres:24g Gras:21g, G.Sat.:4g<br/>Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</p> | <p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azuceres:24g Gras:32g, G.Sat.:12g<br/>Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</p>  | <p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio<br/>2º. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:75g, Azuceres:23g Gras:11g, G.Sat.:5g<br/>Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p>   |
| <p><b>Día 10</b></p> <p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b></p> <p>1º. Crema de <b>LENTEJAS</b> natural con verduras de temporada</p> <p>2º. Lomo a la plancha y tomate fresco con <b>HUMMUS CASERO</b></p> <p>3º. Lácteo / Pan SG</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Soja, Leche // G. -<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:23g Gras:23g, G.Sat.:6g<br/>Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:649</p> | <p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche<br/>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. -<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:96g, Azuceres:30g Gras:26g, G.Sat.:6g<br/>Prot:33g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</p>   | <p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas y <b>apio ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:25g Gras:18g, G.Sat.:4g<br/>Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p>                   | <p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz con magro, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espárragos.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:115g, Azuceres:26g Gras:29g, G.Sat.:8g<br/>Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</p>                                     | <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos<br/>2º. - // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:72g, Azuceres:24g Gras:16g, G.Sat.:6g<br/>Prot:38g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</p> |
| <p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Espirales con caballa y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado<br/>2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche<br/>3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:93g, Azuceres:27g Gras:32g, G.Sat.:9g<br/>Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:797</p>                         | <p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Suprema de merluza con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo<br/>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:107g, Azuceres:26g Gras:30g, G.Sat.:6g<br/>Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:830</p>                   | <p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con manzana y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:78g, Azuceres:25g Gras:19g, G.Sat.:6g<br/>Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</p>   | <p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>zanahoria ecológica</b>.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:72g, Azuceres:26g Gras:14g, G.Sat.:4g<br/>Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p> | <p><b>Día 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>  |
| <p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con pisto suave.</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:88g, Azuceres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g<br/>Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</p>   | <p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. -<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:103g, Azuceres:24g Gras:21g, G.Sat.:5g<br/>Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</p>   | <p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:24g Gras:20g, G.Sat.:4g<br/>Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</p>                       | <p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio<br/>2º. Sulfitos // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azuceres:25g Gras:27g, G.Sat.:6g<br/>Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</p>   | <p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / -</p> <p>H.Carb:74g, Azuceres:33g Gras:11g, G.Sat.:3g<br/>Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</p>     |

Los viernes se servirá Pan con salvado

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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores