



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

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p><i>¡Coesconsejo! Alimenta tu imaginación con la lectura de...</i></p> <h2>Cuéntame un cuento para comer</h2> 				<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p>
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado y fideos.</p> <p>2º. Magro estofado con carlota, guisantes y arroz blanco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:648</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:20g Sal:3g, KCal:571</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:713</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:664</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Leche 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:762</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:695</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Judías a la castellana con carlota ecológica.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:40g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:616</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:577</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:764</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:39g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:777</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz con magro y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:714</p>			

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

