



MENÚ JUNIO 2019

CELÍACO

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>Día 3</p> <p>1º. Sopa a la marinera con molinitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:634</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:685</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:755</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:649</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:707</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:681</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada campestre con 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:78g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:693</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:767</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas chip y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. - / - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:615</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:109g, Azucres:30g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fiba:8g Sal:2g, KCal:792</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Crema natural de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlota y patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:80g, Azucres:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:673</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:624</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:91g, Azucres:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:772</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@coesl.es

