



# MENÚ MARZO 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
-------	--------	-----------	--------	---------



### BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LEGUMBRES

#### FIBRA

SU ALTO CONTENIDO NOS GARANTIZA ALCANZAR EL MÍNIMO DIARIO RECOMENDADO FAVORECEN NUESTRA SALUD INTESTINAL

#### PROTEÍNA

FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS VEGETALES DE BUENA CALIDAD COMBINADAS CON CEREALES Y FRUTOS SECOS PARA POTENCIARLAS

#### VITAMINAS

INTERESANTE CONTENIDO EN B1, B3, B6, QUE FAVORECEN EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA COGNITIVO TAMBIÉN CONTIENE ÁCIDO FÓLICO

#### MINERALES

COMO CALCIO, MAGNESIO, POTASIO, FÓSFORO, ZINC Y HIERRO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja, Leche</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. <b>Leche</b> / -</p> <p>H.Carb:64g, Azúcares:24g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:575</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Fogonero con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Leche</b> 2º. <b>Pescado</b> // G. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:705</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:65g, Azúcares:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:516</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:68g, Azúcares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:648</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:115g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:739</p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo</b> // G. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche</b> / -</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:543</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ketchup, patatas chip y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos</b> / - / - // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:61g, Azúcares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:547</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Huevo</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:59g, Azúcares:21g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:610</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Pollo estofado con <b>carlota ecológica</b>, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio</b> 2º. - // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:67g, Azúcares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:528</p>	<p><b>Día 15</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamár.</p> <p>2º. Buñuelos caseros de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y aceitunas.</p> <p>3º. Postre esp / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado</b> // G. <b>Sulfitos, Huevo</b> 3º. <b>Leche</b> / -</p> <p>H.Carb:93g, Azúcares:22g Gras:34g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:842</p>
<p><b>Día 18</b></p>	<p><b>Día 19</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Espirales con chorizo, <b>cebolla ecológica</b> y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Soja</b> 2º. <b>Huevo</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azúcares:28g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:799</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio</b> 2º. <b>Sulfitos</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:24g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:648</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:582</p>
<h1>FESTIVO</h1>				
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Apio</b> 2º. - // G. <b>Sulfitos</b> 3º. <b>Leche</b> / -</p> <p>H.Carb:66g, Azúcares:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:605</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Pescado, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:62g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:525</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja, Leche</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:540</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> 2º. - // G. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:27g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:659</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado</b> // G. <b>Sulfitos</b> 3º. - / -</p> <p>H.Carb:114g, Azúcares:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:871</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

