


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 7</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche, Apio, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:25g Gras:33g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:791</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Arroz de verdura con judías verdes, coliflor, garrofó y pimienta.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:99g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:633</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Caldo casero con pelota, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate, zanahoria ecológica y ensalada campestre con tomate, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Crustáceo, Moluscos // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:28g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:587</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:68g, Azucres:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - // -</p> <p>H.Carb:85g, Azucres:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:616</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:543</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de zanahoria, champiñón y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:63g, Azucres:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:63g, Azucres:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:570</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja(T) 2º. Huevo // G. - 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:94g, Azucres:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:765</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajos tiernos y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:72g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:590</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Pavo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:80g, Azucres:30g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:618</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema natural de puerros y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con pimienta y macarrones al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Soja(T) 3º. - // -</p> <p>H.Carb:102g, Azucres:28g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:731</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - // -</p> <p>H.Carb:115g, Azucres:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:735</p>
<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzo ecológico y fideos.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche // -</p> <p>H.Carb:61g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:568</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:54g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:43g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:507</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Apio, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:68g, Azucres:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento ecológico.</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. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:102g, Azucres:27g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:670</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Soja(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - // -</p> <p>H.Carb:114g, Azucres:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Burger COES Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y ketchup.</p> <p>3º. Magdalena especial / Refresco de naranja.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Sésamo- Leche(T), Soja(T), Sulfitos - Leche 3º. Huevo, Soja(T) // -</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:26g Gras:35g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:844</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

Si comes **COES** comes bien