



MENÚ NOVIEMBRE 2021 CELÍACO

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

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

GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE TODOS LOS SANTOS</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:656</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlota.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:608</p> <p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:608</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Judías estofadas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:607</p> <p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:726</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:627</p> <p>Día 11</p> <p>1º. Crema de verduras natural con alubias.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y guisantes con cebolla ecológica.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:727</p> <p>Día 12</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:782</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo, Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:683</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Macarrones con bacon y champiñón.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:736</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:647</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:810</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:521</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:699</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:549</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</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:89g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:603</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico, coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:680</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</p> <p>1º. Olla montañesa.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al romero con puré de boniato.</p> <p>3º. Postre especial / Pan SG.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 3º. *** / -</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:572</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Crema de verduras con garbanzos y coliflor.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y carlotitas con guisantes.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:752</p>	<p>CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</p> <p>Dar preferencia a granos integrales / Toma frutas y verduras a diario Consume frutos secos cada día Mantente activo Hidrátate</p> <p>¡Claro Coesital! Con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!</p> <p>Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados</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@coes.es

Si comes **COES** comes bien