

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Macarrones con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campes tre con tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H. Carb: 86g, Azucares: 25g Gras: 26g, G. Sat.: 8g Prot: 37g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 737</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 56g, Azucares: 22g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 468</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 75g, Azucares: 23g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 21g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 582</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 63g, Azucares: 23g Gras: 23g, G. Sat.: 11g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 562</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 104g, Azucares: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 758</p>
<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campes tre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H. Carb: 59g, Azucares: 21g Gras: 22g, G. Sat.: 6g Prot: 22g, Fibra: 5g Sal: 4g, KCal: 534</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema natural de calabaza con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con champiñón y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 111g, Azucares: 25g Gras: 31g, G. Sat.: 6g Prot: 19g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 783</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Judías estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 59g, Azucares: 23g Gras: 10g, G. Sat.: 3g Prot: 29g, Fibra: 15g Sal: 2g, KCal: 445</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos, Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H. Carb: 83g, Azucares: 24g Gras: 26g, G. Sat.: 8g Prot: 39g, Fibra: 5g Sal: 2g, KCal: 730</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 62g, Azucares: 22g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 44g, Fibra: 7g Sal: 4g, KCal: 554</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mezclum 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: 83g, Azucares: 24g Gras: 15g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 19g Sal: 4g, KCal: 561</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 53g, Azucares: 22g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 23g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 475</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y <b>pimiento verde ecológico</b>.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 99g, Azucares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 701</p>
<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con manzana y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H. Carb: 59g, Azucares: 21g Gras: 19g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 529</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 76g, Azucares: 24g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 31g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 590</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema natural de puerro y <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Pollo con tomate, pimiento y carlotita baby.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 63g, Azucares: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 27g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 523</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con 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, Azucares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 33g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 867</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Magro estofado con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Sulfitos, Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 101g, Azucares: 27g Gras: 33g, G. Sat.: 8g Prot: 40g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 869</p>
<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con rebozado casero y ensalada campes tre con tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H. Carb: 62g, Azucares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 8g Prot: 31g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 536</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria y <b>apio ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H. Carb: 76g, Azucares: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 27g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 583</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Espirales con calabaza y tomate.</p> <p>2º. Fingers de pollo caseros con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H. Carb: 94g, Azucares: 18g Gras: 37g, G. Sat.: 10g Prot: 29g, Fibra: 6g Sal: 4g, KCal: 823</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@coesli.es](mailto:nutricionista@coesli.es)

