



MENÚ MARZO 2024 - PRIVADO TRANSP-

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

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

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|--|---|--|--|---|---|
| | | | | Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418 | |
| Día 4 1º. Sopa de pescado Con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / - H. Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563 | Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484 | Día 6 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / - H. Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 | Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593 | Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H. Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403 | |
| Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico. 2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / - H. Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 | Día 12 1º. Potaje de garbanzos 2º. Ventresca de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730 | Día 13 1º. Sopa minestrone con fideos. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396 | Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H. Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 | Día 15 1º. Ensalada primavera con queso. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo 3º. - / - H. Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:620 | |
| Día 18 1º. Arroz de verduras. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / - H. Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461 | FESTIVO | | Día 20 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H. Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682 | Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H. Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 | Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H. Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 |
| Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H. Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 | Día 26 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H. Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363 | Día 27 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H. Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:666 | FESTIVO | | |

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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 informa@coessl.es