



# MENÚ OCTUBRE 2023

## CELÍACO

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 2</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</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:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa 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:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y fideos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con fideos.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campes tre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Espirales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Soja, Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</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:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Merluza al vapor con 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:84g, Azúcares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T), Leche(T) // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Tiras de ave rebozadas con patatas chips.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:117g, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>			

El Pan Sin Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien