



# mayo-18

## MENÚ CELIACO

| MARTES 1   |  |  |  |  | MIÉRCOLES 2   |  |  |  |  | JUEVES 3   |  |  |  |  | VIERNES 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|
| DÍA DEL TRABAJO                                    |  |  |  |  | DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID                                   |  |  |  |  | ARROZ CON POLLO                                    |  |  |  |  | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  | LIMANDA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES |  |  |  |  | 4  |  |  |  |  | SAN JACOBO (SIN GLUTEN) CON PATATAS                |  |  |  |  | 3, 7, 12 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | 3, 7     |  |  |  |  |
| Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.  |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 625 26 21 85                                       |  |  |  |  | 840 36 44 77  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| LUNES 7  |  |  |  |  | MARTES 8  |  |  |  |  | MIÉRCOLES 9  |  |  |  |  | JUEVES 10  |  |  |  |  | VIERNES 11   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| JUDIAS VERDES AL AJO ARRIERO                       |  |  |  |  | MACARRONES (SIN GLUTEN) AL AJILLO CON BACON                     |  |  |  |  | SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN GLUTEN)                 |  |  |  |  | PATATAS GUIADAS A LA MARINERA  |  |  |  |  | JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO                          |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 0  |  |  |  |  | 0   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 2, 4, 12, 13   |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA PANADERA           |  |  |  |  | TORTILLA CON CALABACIN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE           |  |  |  |  | COCIDO COMPLETO                                    |  |  |  |  | FILETES RUSOS (SIN GLUTEN) CON TOMATE Y ENSALADA DE PIMIENTO ROJO Y ATÚN |  |  |  |  | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL    |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 4, 12  |  |  |  |  | 3   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 3, 4, 7  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                                   |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | YOGUR BEBIBLE Y PAN SIN GLUTEN   |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7  |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.  |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.   |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 680 27 26 85                                       |  |  |  |  | 680 23 25 91  |  |  |  |  | 670 25 19 99                                       |  |  |  |  | 723 28 34 76   |  |  |  |  | 660 32 22 85                                       |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| LUNES 14   |  |  |  |  | MARTES 15   |  |  |  |  | MIÉRCOLES 16                                       |  |  |  |  | JUEVES 17  |  |  |  |  | VIERNES 18   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| ARROZ A LA MILANESA (CON MAGRO)                    |  |  |  |  | PURÉ DE VERDURAS  |  |  |  |  | BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN SERRANO                 |  |  |  |  | <u>JORNADA GASTRONÓMICA "DÍA DE LAS LETRAS GALLEGAS"</u>                 |  |  |  |  | FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS (FIDEOS SIN GLUTEN)     |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 0  |  |  |  |  | 9, 12   |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  | SOPA DE LETRAS (SIN GLUTEN)  |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON CALABACIN       |  |  |  |  | ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS                       |  |  |  |  | TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ |  |  |  |  | LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS   |  |  |  |  | CABALLA CON SALSA DE TOMATE                        |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 4  |  |  |  |  | 12  |  |  |  |  | 3, 12  |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                                   |  |  |  |  | YOGUR Y PAN SIN GLUTEN                             |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN  |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7  |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.  |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.   |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 614 24 20 85                                       |  |  |  |  | 797 27 36 91  |  |  |  |  | 584 23 37 41                                       |  |  |  |  | 666 24 31 75   |  |  |  |  | 696 36 21 92                                       |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| LUNES 21   |  |  |  |  | MARTES 22   |  |  |  |  | MIÉRCOLES 23                                       |  |  |  |  | JUEVES 24  |  |  |  |  | VIERNES 25   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| MENESTRA DE VERDURAS CON BACON                     |  |  |  |  | CODITOS SIN GLUTEN CON GAMBAS AL AJILLO                         |  |  |  |  | CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO                |  |  |  |  | SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN GLUTEN)                                       |  |  |  |  | <u>"DÍA DEL CELIACO"</u>                           |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 0  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS                      |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS                |  |  |  |  | CALAMARES Y CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL |  |  |  |  | RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS              |  |  |  |  | COCIDO COMPLETO  |  |  |  |  | PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 12   |  |  |  |  | 7, 13   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                                   |  |  |  |  | NATILLAS Y PAN SIN GLUTEN                          |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN  |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7  |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.  |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.   |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 855 26 46 85                                       |  |  |  |  | 877 29 38 105   |  |  |  |  | 674 33 21 73                                       |  |  |  |  | 670 25 19 99   |  |  |  |  | 620 26 21 84                                       |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| LUNES 28   |  |  |  |  | MARTES 29   |  |  |  |  | MIÉRCOLES 30                                       |  |  |  |  | JUEVES 31  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| ARROZ CON CALAMARES                                |  |  |  |  | LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO                                  |  |  |  |  | ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN                        |  |  |  |  | ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN) CON ATÚN                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 13   |  |  |  |  | 0   |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE Y PATATAS FRITAS |  |  |  |  | PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTOS (HARINA DE MAÍZ)                |  |  |  |  | POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS AL VAPOR          |  |  |  |  | FILETE DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 3, 4, 12   |  |  |  |  | 4   |  |  |  |  | 12   |  |  |  |  | 0  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                                   |  |  |  |  | FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN                      |  |  |  |  | YOGUR Y PAN SIN GLUTEN   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7  |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  | 3, 7   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.  |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.                               |  |  |  |  | Kcal. Prot. Lip H.C.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |
| 784 24 32 100                                      |  |  |  |  | 656 36 20 83  |  |  |  |  | 642 31 22 80                                       |  |  |  |  | 695 32 31 72   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |          |  |  |  |  |

\*LA VERSIÓN EN INGLÉS DE ESTE MENÚ PUEDE CONSULTARSE A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DE COESPA, WWW.COESPA.ES

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874. Servicio de Valoración Nutricional Certificado por ISO 9001:2008.

| LEYENDA | 1      | 2         | 3     | 4       | 5         | 6    | 7      | 8                 | 9    | 10      | 11     | 12       | 13       | 14         |
|---------|--------|-----------|-------|---------|-----------|------|--------|-------------------|------|---------|--------|----------|----------|------------|
|         | GLUTEN | CRUSTACEO | HUEVO | PESCADO | CACAHUETE | SOJA | LACTEO | FRUTOS DE CASCARA | APIO | MOSTAZA | SESAMO | SULFITOS | MOLUSCOS | ALTRAMUCES |
|         |        |           |       |         |           |      |        |                   |      |         |        |          |          |            |

