



febrero-19

MENÚ CELIACO

LUNES 4					MARTES 5					MIÉRCOLES 6					JUEVES 7					VIERNES 8				
MARMITAKO (PATATAS CON ATÚN) 4, 12, 13					ACELGAS REHOGADAS CON BACON 0					SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN GLUTEN) 12					CODITOS CON GAMBAS AL AJILLO (PASTA SIN GLUTEN) 2					FABADA CON ALMEJAS 13				
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE ZANAHORIA 3					POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS 12					COCIDO COMPLETO 12					BONITO AL HORNO CON PISTO 4					MERLUZA A LA ROMANA (HARINA SIN GLUTEN) CON ENSALADA 3, 4				
FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					YOGUR Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					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.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
709	27	30	83		732	31	32	80		593	25	19	80		638	32	14	97		723	32	25	92	
LUNES 11					MARTES 12					MIÉRCOLES 13					JUEVES 14					VIERNES 15				
LENTEJAS CON CHORIZO 0					SOPA CASTELLANA (PAN SIN GLUTEN) 3					JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 0					ARROZ CON POLLO 0					CREMA DE VERDURAS FRESCAS 12				
HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL Y RODAJAS DE TOMATE 3, 7					SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS FRITAS 4, 12					HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (SIN GLUTEN) 3, 7					MERLUZA A LA RIOJANA CON PATATAS 4, 12					COSTILLAS DE CERDO A LA NAPOLITANA 0				
FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					YOGUR Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					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.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
762	31	34	84		645	27	35	56		775	33	31	92		842	29	32	110		631	23	24	80	
LUNES 18					MARTES 19					MIÉRCOLES 20					JUEVES 21					VIERNES 22				
ESPAGUETIS BOLOÑESA (PASTA SIN GLUTEN) 7					JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO 0					ARROZ CON MAGRO 0					SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN GLUTEN) 12					PATATAS A LA NAVARRA 12				
PESCADILLA AL HORNO EN SALSA MARINERA 3, 4, 13					FILETE CONTRAMUSLO DE POLLO HORNEADO AL LIMÓN Y ENSALADA 0					FILETE DE TERNERA EN SALSA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS 0					COCIDO COMPLETO 12					TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN DE CALABACÍN 3, 4				
FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					YOGUR BEBIBLE 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.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
793	36	28	100		690	35	23	86		714	26	31	82		612	24	17	92		700	22	32	81	
LUNES 25					MARTES 26					MIÉRCOLES 27					JUEVES 28									
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS (PASTA SIN GLUTEN) 0					PAELLA VALENCIANA 0					MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON JAMÓN 0					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 0									
LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR 12					CABALLA CON SALSA DE TOMATE 4					SAN JACOBO CASERO CON PATATAS (SIN GLUTEN) 3, 7, 12					CAELLA ADOBADA CON ENSALADA (HARINA SIN GLUTEN) 4									
FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					FRUTA, LECHE Y PAN SIN GLUTEN 3, 7					YOGUR 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.						
671	26	23	90		653	32	21	85		880	29	49	80		748	36	26	92						

*LA VERSION EN INGLÉS DE ESTE MENÚ PUEDE CONSULTARSE A TRAVÉS DE LA PAGINA WEB DE COESPAS, WWW.COESPAS.ES

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874. Servicio de Valoracion 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

