

■ MENÚ BASAL MES ABRIL 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA, LOMBARDA Y PEPINILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>GAZPACHO DE RAPE Y LANGOSTINO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>POLLO FRITO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5 ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATES CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten, Huevo (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p>
<p>FESTIVO</p>	<p>Día 11 JUDÍAS A LA CASTELLANA CON BUTIFARRA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL ORÉGANO <i>Pescado, Gluten (Bacaladilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12 ENSALADA MIXTA CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET CON CHIPIRONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 13 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 CREMA DE PUERROS CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERC CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Sulfitos, Gluten (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 17 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado (Dorada) / Gluten (Tomate)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON BOQUERONES Y ESPINACAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19 PASTEL DE VERDURA CON SALMÓN MARINADO <i>Gluten, Huevo // Pescado</i></p> <p>CODILLO AL VINO TINTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Día 21 ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Gluten, Crustáceo, Huevo, Soja, Pescado</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 24 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>MAGRO AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten (Magro), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 25 ARROZ DE VERDURA CON AJETES -</p> <p>LUBINA CON CREMA DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES <i>Pescado, Leche, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE CARNE GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos, Apio</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Leche (Pechuga), Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO, COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en **ROJO** (T= TRAZAS)

Atención nutricional: 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

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES ARBIL 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA, LOMBARDA Y PEPINILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>3AZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>TOFU FRITO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA <i>Gluten, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5 ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>(s/Bacon) Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>COLIFLOR A LA ROMANA CON TOMATES CAMELIZADOS <i>Gluten, Huevo (Coliflor)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 11 JUDÍAS HUERTANAS <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TOFU A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL ORÉGANO <i>Soja, Gluten (Tofu)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12 ENSALADA MIXTA CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 13 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL ENCEBOLLADA CON PATATAS A LA BRAVA <i>Gluten (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 CREMA DE PUERROS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>FALAFEL CON PISTO BLANCO <i>Gluten (Falafel)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 17 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>ROLLITOS DE PRIMAVERA CON TOMATE PROVENZAL <i>Gluten (Rollitos) / Gluten (Tomate)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CÉSAR <i>(s/Pollo) Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON ESPINACAS <i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19 PASTEL DE VERDURA CON LOMBARDA MARINADA <i>Gluten, Huevo // Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS AL MONTÓN <i>Huevo (Revuelto), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 21 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 24 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>TOFU AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten, Soja (Tofu), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 25 ARROZ DE VERDURA CON AJETES</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON CREMA DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES <i>Leche, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>TOFU VILLEROY CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Leche, Soja (Tofu), Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: 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

somos cocineros.es



■ MENÚ SIN GLUTEN MES ABRIL 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA, LOMBARDA Y PEPINILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>GUISADO DE RAPE Y LANGOSTINO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio</i></p> <p>POLLO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA -</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 5 ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON QUESO <i>Leche, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 6 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATES CAMELIZADOS <i>Pescado, Huevo (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 7 FESTIVO</p>
<p>FESTIVO</p>	<p>Día 11 JUDÍAS A LA CASTELLANA CON BUTIFARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL ORÉGANO <i>Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 12 ENSALADA MIXTA CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET CON CHIPIRONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 13 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 14 CREMA DE PUERROS CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERC CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Sulfitos (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 17 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado (Dorada)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON BOQUERONES Y ESPINACAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 19 PASTEL DE VERDURA CON SALMÓN MARINADO <i>Huevo // Pescado</i></p> <p>CODILLO AL VINO TINTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Día 21 ENSALADA MARINERA CON ATÚN <i>Pescado</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 24 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Leche</i></p> <p>MAGRO AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Magro), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 25 ARROZ DE VERDURA CON AJETES -</p> <p>LUBINA CON HIERBAS, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 26 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 27 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 28 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO, COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: 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

somos cocineros.es

