

■ MENÚ BASAL MES ABRIL 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO	Día 2 SOPA DE AJO CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> POLLO FRITO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 3 ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i> TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 4 ARROZ DE MONTAÑA TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 5 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i> FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATES CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado (Dorada) / Gluten (Tomate)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 9 ENSALADA CÉSAR <i>Pescado (T), Crustáceos (T), Moluscos (T), Gluten, Sulfitos, Leche, Huevo</i> CAZUELA DE FIDEOS CON BOQUERONES Y ESPINACAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 10 PASTEL DE VERDURA CON SALMÓN MARINADO <i>Gluten, Huevo // Pescado</i> CODILLO AL VINO TINTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 11 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Mostaza (T)</i> PECHUGA DE POLLO AL CHILINDRÓN Y COLES DE BRUSELAS FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 12 ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Gluten, Crustáceo, Huevo(T), Soja, Pescado</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 15 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Leche(T)</i> ALBÓNDIGAS AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Albóndigas), Sulfitos (Patatas)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 16 ARROZ DE VERDURA CON AJETES LUBINA CON CREMA DE CEBOLLA Y CHAMPINONES <i>Pescado, Leche, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 17 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> LASAÑA DE CARNE GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 18 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA CON ZARANGOLLO <i>Gluten(T), Leche(T), Soja (T), Sulfitos (T), Altramuces (T) (Alitas), Mostaza, Sulfitos (Salsa), Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 19 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i> POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO, COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Pescado(T), Crust(T), Mol(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 23 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 24 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, huevo, pescado</i> ARROZ DEL SENYORET CON CHIPIRONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 25 CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. cáscara</i> CARRILLADA IBÉRICA A LA CORDOBESA CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 26 JUDÍAS A LA CASTELLANA CON BUTIFARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PISTO BLANCO <i>Crustáceos (T), Moluscos (T), Pescado, Sulfitos, Gluten (Cazón)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 29 CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 30 ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos</i> RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Gluten (Ragout)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>			

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 ABRIL 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO	Día 2 SOPA DE AJO CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU FRITO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA <i>Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 3 ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>(s/Bacon) Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 4 ARROZ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Huevo, Sulfitos</i>	Día 5 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i> COLIFLOR A LA ROMANA CON TOMATES CAMELIZADOS <i>Gluten, Huevo (Coliflor)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> ROLLITOS DE PRIMAVERA CON TOMATE PROVENZAL <i>Gluten (Rollitos) / Gluten (Tomate)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 9 ENSALADA CÉSAR <i>(s/Pollo) Sulfitos, Leche, Huevo</i> CAZUELA DE FIDEOS CON ESPINACAS <i>Gluten, Huevo(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 10 PASTEL DE VERDURA CON LOMBARDA MARINADA <i>Gluten, Huevo // Sulfitos</i> HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS AL MONTÓN <i>Huevo (Revuelto) Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 11 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Mostaza (T)</i> TOFU AL CHILINDRÓN Y COLES DE BRUSELAS <i>Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 12 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 15 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> TOFU AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten, Soja (Tofu) Sulfitos (Patatas)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 16 ARROZ DE VERDURA CON AJETES HAMBURGUESA VEGETAL CON CREMA DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES <i>Leche, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 17 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos</i> LASAÑA DE VERDURAS GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 18 SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU CON MIEL Y MOSTAZA CON ZARANGOLLO <i>Soja (Tofu) Mostaza, Sulfitos (Salsa) Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 19 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Leche</i> POTAJE DE GARBANZOS CON COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete</i> ESPIRALES CON VERDURA Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 23 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS A LA BRAVA <i>Gluten (Hamburguesa) Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 24 ENSALADILLA COES CON (sin atún) QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ VERDE FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 25 CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. cáscara</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATA REVOLCONA <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 26 JUDIÁS HUERTANAS <i>Gluten, Sulfitos</i> FALAFEL EN ADOBO CASERO CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 29 CREMA DE VERDURAS NATURAL HAMBURGUESA DE GARBANZOS <i>Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 30 ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos</i> RAGOUT DE CHAPIÑONES CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Gluten (Ragout)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>			

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 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO	Día 2 SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio</i> POLLO CON TOMATE, PIMIENTO Y BERENJENA - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 3 ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i> ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON QUESO <i>Leche, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 4 ARROZ DE MONTAÑA TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 5 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i> FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATES CAMELIZADOS <i>Pescado, Huevo (Merluza)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 8 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado (Dorada)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 9 ENSALADA CÉSAR (SIN SALSA) <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i> CAZUELA DE FIDEOS CON BOQUERONES Y ESPINACAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 10 PASTEL DE VERDURA CON SALMÓN MARINADO <i>Huevo // Pescado</i> CODILLO AL VINO TINTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos (Codillo)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 11 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche,</i> PECHUGA DE POLLO AL CHILINDRÓN Y COLES DE BRUSELAS - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 12 ENSALADA MARINERA CON ATÚN <i>Pescado</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 15 ENSALADA ITALIANA CON MOZZARELLA <i>Leche</i> MAGRO AL OPORTO CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Magro)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 16 ARROZ DE VERDURA CON AJETES - LUBINA CON HIERBAS, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 17 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> MACARRONES A LA BOLONESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 18 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> MUSLO DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA CON ZARANGOLLO <i>Mostaza, Sulfitos (Salsa)</i> <i>Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 19 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i> POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO, COMINO Y AJO <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 22 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete</i> ESPIRALES CON VERDURA, TOMATE Y QUESO <i>Leche, Huevo(T)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 23 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 24 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, huevo, pescado</i> ARROZ DEL SENYORET CON CHIPIRONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 25 CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. cáscara</i> CARRILLADA A LA CORDOBESA CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 26 JUDÍAS A LA CASTELLANA CON BÚTIFARRA <i>Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PISTO BLANCO <i>Crustáceos (T), Moluscos (T), Pescado, Sulfitos,</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 29 CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 30 ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos</i> RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Ragout)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN			

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

