

# ■ MENÚ BASAL MES DICIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>ARROZ NEGRO CON CALAMAR</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA</b> <i>Sulfitos</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 2</b> <b>CREMA DE PUERRO NATURAL CON BACON</b> <i>Sulfitos, Soja</i> <b>TORTILLA A LA RIOJANA CON BRÓCOLI AL ENELDO</b> <i>Huevo (Tortilla)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> <b>SOPA DE CEBOLLA</b> <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Apio</i> <b>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON CARACOLAS AL ORÉGANO</b> <i>Sulfitos, Gluten, Pescado (Cazón) Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> <b>ENSALADA MURCIANA</b> <i>Pescado, Huevo</i> <b>LOMO A LA PIMIENTA CON PATATAS DELUXE</b> <i>Soja(T), Leche, Gluten (Lomo)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 9</b> <b>MENESTRA A LA NAVARRA</b> <i>Sulfitos</i> <b>VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON TOMATITOS CHERRY CARAMELIZADOS</b> <i>Pescado, Crust(T), Mol(T) (Merluza)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> <b>ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO</b> <i>Sulfitos, Leche</i> <b>GAZPACHO DE RAPE Y ALMEJAS</b> <i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 13</b> <b>ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y F.SECOS</b> <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i> <b>JUDIAS PINTAS CON BUTIFARRA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 14</b> <b>ARROZ CON MAGRO Y GARBANZOS</b> - <b>HUEVOS AL PLATO CON GUI SANTES Y PATATAS</b> <i>Huevo Sulfitos (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 15</b> <b>ENSALADA TROPICAL</b> <i>Soja, Sulfitos</i> <b>CANELONES ROSINNI</b> <i>Gluten, Leche, Crust.(T), Huevo(T), Pescado(T), Soja(T), Mol.(T)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 16</b> <b>CREMA DE CALABAZA NATURAL CON HUEVO DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i> <b>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL ROMERO</b> <i>Gluten, Pescado (Pescadilla)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> <b>SOPA BULLABESA</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</i> <b>ALBÓNDIGAS AL OPORTO CON PATATAS A LO POBRE</b> <i>Sulfitos, Gluten (Albóndigas) Sulfitos (Patatas)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 20</b> <b>HERVIDO VALENCIANO</b> <i>Sulfitos</i> <b>FILETE DE MERLUZA AL CURRY CON REBOZADO CASERO Y ESPIRALES AL HINOJO</b> <i>Pescado, Gluten (Merluza) Gluten, Huevo(T) (Espirales)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 21</b> <b>SOPA CUBIERTA</b> <i>Apio, Gluten, Huevo</i> <b>ALITAS DE POLLO CON SOJA, MOSTAZA Y PATATAS</b> <i>Gluten(T), Leche(T), Soja(T), Mostaza, Sulfitos, Altram(T) Sulfitos (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 22</b> <b>ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS Y SALSA ROSA</b> <i>Sulfitos, Huevo, Crustáceo</i> <b>CAZUELA DE RAPE</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 23</b> <b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE</b> <i>Huevo, Pescado</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> <b>Nochebuena</b>
<b>Día 27</b> <b>ENSALADA MIXTA CON QUESO</b> <i>Sulfitos, Leche</i> <b>FIDEUÁ CAMPELLERA</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 28</b> <b>CALDO CASERO CON RELLENO</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> <b>SALMÓN AL HINOJO CON ALCACHOFAS</b> <i>Pescado</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 29</b> <b>ARROZ A LA CRIOLLA</b> <i>Soja(T)</i> <b>JAMONCITOS AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES</b> - <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 30</b> <b>ENSALADA CAMPERA</b> <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON COSTILLAS Y ESPINACAS</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 31</b> <b>Nochevieja</b>

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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES DICIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 ARROZ DE VERDURAS - GUISANTES SALTEADOS CON TOMATE Y CARLOTA - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 2 CREMA DE PUERRO NATURAL <i>Sulfitos</i> GARBANZOS SALTEADOS CON JUDÍAS VERDES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 3 SOPA DE CEBOLLA <i>(s/Jamón)</i> <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Apio</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI AL ENELDO <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6 <b>FESTIVO</b>	Día 7 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún)</i> <i>Huevo</i> COLIFLOR A LA PIMIENTA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Leche (Coliflor)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 8 <b>FESTIVO</b>	Día 9 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATITOS CHERRY CARAMELIZADOS <i>Huevo (Revuelto)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 10 ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 13 ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i> JUDIAS PINTAS CON CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 14 ARROZ CON GARBANZOS Y ESPINACAS - HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES Y PATATAS <i>Huevo</i> <i>Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos</i> MACARRONES CON VERDURAS GRATINADOS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 16 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> QUESO FRITO CON COLIFLOR AL ROMERO <i>Gluten, Leche, Huevo (Queso)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 17 SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOMATE ASADO AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE <i>Leche (Tomate)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 20 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> BRÓCOLI CON REBOZADO CASERO Y ESPIRALES AL HINOJO <i>Gluten (Brócoli)</i> <i>Gluten, Huevo(T) (Espirales)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 21 SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> CHAMPIÑONES CON SALSA DE SOJA, MOSTAZA Y PATATAS <i>Soja, Mostaza (Champiñones)</i> <i>Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 ENSALADA DE QUINOA <i>Sulfitos</i> CAZUELA DE VERDURAS <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 23 POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 24 <b>Nochebuena</b>
Día 27 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 28 CALDO CASERO CON GARBANZOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TORTILLA DE PATATA CON ALCACHOFAS <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ARROZ CON CALABAZA - JUDÍAS VERDES AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 30 ENSALADA CAMPERA <i>(s/Atún)</i> <i>Huevo, Sulfitos</i> LENTEJAS ESTOFADAS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 31 <b>Nochevieja</b>

somos cocineros.es

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](mailto:nutricionista@coessl.es)



# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES DICIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1 ARROZ NEGRO CON CALAMAR <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 2 CREMA DE PUERRO NATURAL CON BACON <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>TORTILLA A LA RIOJANA CON BRÓCOLI AL ENELDO <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 3 SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja, Apio</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON CARACOLAS AL ORÉGANO <i>Sulfitos, Pescado (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 6 <b>FESTIVO</b></p>	<p>Día 7 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i></p> <p>LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS DELUXE <i>Soja(T), Leche (Lomo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 8 <b>FESTIVO</b></p>	<p>Día 9 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON TOMATITOS CHERRY CAMELIZADOS <i>Pescado, Crust(T), Mol(T) (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 10 ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>GUISADO DE RAPE Y ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 13 ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>JUDIAS PINTAS CON BUTIFARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 14 ARROZ CON MAGRO Y GARBANZOS -</p> <p>HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES Y PATATAS <i>Huevo Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 15 ENSALADA TROPICAL <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>MACARRONES CON VERDURAS GRATINADOS <i>Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 16 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL ROMERO <i>Pescado (Pescadilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 17 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>ALBÓNDIGAS AL OPORTO CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Albóndigas) Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 20 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>FILETE DE MERLUZA AL CURRY CON REBOZADO CASERO Y ESPIRALES AL HINOJO <i>Pescado (Merluza)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 21 SOPA CUBIERTA <i>Apio, Huevo</i></p> <p>MUSLO DE POLLO CON SOJA, MOSTAZA Y PATATAS <i>Soja, Mostaza (Muslo) Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 22 ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS Y SALSA ROSA <i>Sulfitos, Huevo, Crustáceo</i></p> <p>CAZUELA DE RAPE <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 23 POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE <i>Huevo, Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 24 <b>Nochebuena</b></p>
<p>Día 27 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FIDEUÁ CAMPELLERA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 28 CALDO CASERO CON RELLENO <i>Apio, Sulfitos</i></p> <p>SALMÓN AL HINOJO CON ALCACHOFAS <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 29 ARROZ A LA CRIOLLA <i>Soja(T)</i></p> <p>JAMONCITOS AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES -</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 30 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON COSTILLAS Y ESPINACAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 31 <b>Nochevieja</b></p>

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

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

