

■ MENÚ BASAL MES DICIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 5 SOPA MINISTRONE CON HUEVO DURO <i>Gluten, Huevo, Apio, Sulfitos</i></p> <p>SOLOMILLO IBÉRICO AL PEDRO XIMÉNEZ CON PATATA ASADA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos (Solomillo)</i> <i>Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN -</p> <p>MERLUZA EN ADOBO CASERO CON TOMATE A LA PROVENZAL <i>Gluten, Sulfitos, Pescado (Merluza)</i> <i>Gluten (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 1 CREMA DE PUERRO CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>LOMO MECHADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Leche(T), Soja(T), Mostaza, Apio</i> <i>Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 2 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>LUBINA A LA BILBAÍNA CON TALLARINES A LA MENTA <i>Pescado, Sulfitos (Lubina)</i> <i>Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 12 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>SALMÓN AL ENELDO CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Pescado (Salmón)</i> <i>Gluten, Huevo (Alcachofas)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 13 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA <i>Soja, Gluten (Ragout)</i> <i>Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES CON ATÚN Y TOMATES CAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR, ESPINACAS Y BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 8 FESTIVO DIA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p>	<p>Día 9 SALMOREJO CORDOBÉS CON S PICADILLO <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Crus(T)</i> <i>Mol(T), Pescado(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 19 ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO <i>Sulfitos, Gluten, Pescado,</i> <i>Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 20 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p>BOQUERONES AL AJILLO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado (Boquerón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 21 ENSALADA MURCIANA CON CAPELLÁN <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i></p> <p>FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo,</i> <i>Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 15 ENDIVIAS AL ROQUEFORT CON LACÓN Y NUECES <i>Leche, Soja, F.Cáscara</i></p> <p>GAZPACHO DE RAPE CON ALMEJAS <i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16 ENSALADA MARINERA CON CANGREJO Y SALSA ROSA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Crustáceo, Sof</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO CON CÍTRICOS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 26 HERVIDO DE BRÓCOLI <i>Sulfitos</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN <i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 27 ENSALADA CAMPESINA CON FRUTOS SECOS Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Huevo, Sulfitos, Pescado / Soja</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 22 CREMA DE ESPINACAS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA COSQUERA CON GUISANTES <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23 ENTREMESES ESPECIALES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>CARRILLADA IBÉRICA AL VINO TINTO CON SETAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
			<p>Día 29 CALDO CASERO CON RELLENO <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>DORADA A LA MARINERA CON ESPÁRRAGOS Y MEJILLONES <i>Sulfitos, Pescado, Crust(T), Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE TERNERA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Leche, Huevo</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES DICIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 5 SOPA MINISTRONE CON HUEVO DURO <i>Gluten, Huevo, Apio, Sulfitos</i></p> <p>COLES DE BRUSELAS AL PEDRO XIMÉNEZ CON PATATA ASADA <i>Sulfitos (Coles), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON AJOS TIERNOS -</p> <p>TOFU REBOZADO AL AJILLO CON TOMATE A LA PROVENZAL <i>Gluten, Soja (Tofu) // Gluten (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 1 CREMA DE PUERRO CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten (Hamburguesa), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 2 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>COLIFLOR A LA ROMANA CON TALLARINES A LA MENTA <i>Gluten (Coliflor), Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 12 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y MENTA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Gluten (Ham) // Gluten, Huevo (Alc)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 13 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON PURÉ DE PATATA <i>Huevo, Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES CON QUESO Y TOMATES CARAMELIZADOS <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y ESPINACAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p>	<p>Día 9 SALMOREJO CORDOBÉS CON SU PICADILLO <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Crus(T), Mol(T), Pescado(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 19 ENSALADA CESAR <i>(s/Pollo) Leche, Sulfitos, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 20 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>(s/Bacon) Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>TOFU REBOZADO AL AJILLO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Soja, Gluten (Tofu)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 21 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Sulfitos, Huevo</i></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 15 ENDIVIAS AL ROQUEFORT CON NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16 ENSALADA CON TOFU Y SALSA ROSA <i>Huevo, Soja</i></p> <p>RUSTIDERA DE VERDURA: CON CÍTRICOS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 26 HERVIDO DE BRÓCOLI <i>Sulfitos</i></p> <p>TOFU A LA VIZCAÍNA CON PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Soja (Tofu)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 27 ENSALADA CAMPESINA CON FRUTOS SECOS Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>GARBANZOS A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADILLA COES <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 22 CREMA DE ESPINACAS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>FALAFEL Y GUISANTES ENCEBOLLADOS <i>Gluten, Sésamo (Falafel)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23 QUESO CON TOMATES ALIÑADOS <i>Leche</i></p> <p>COLES DE BRUSELAS COI SETAS AL VINO TINTO Y CARLOTITAS AL ROMERCO <i>Sulfitos, Gluten (Coles)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 29 CALDO CASERO CON HUEVO DURO <i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p>HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y MENTA CON JUDIAS VERDES <i>Gluten (Hamburguesa)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS GRATINADA <i>Gluten, Leche, Huevo</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 DICIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 5 SOPA MINISTRONE CON HUEVO DURO <i>Huevo, Apio, Sulfitos</i></p> <p>SOLOMILLO IBÉRICO AL PEDRO XIMÉNEZ CON PATATA ASADA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos (Solomillo), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN -</p> <p>MERLUZA EN ADOBO CASERO CON TOMATE ASADO <i>Sulfitos, Pescado (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 1 CREMA DE PUERRO CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>LOMO MECHADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Leche(T), Soja(T), Mostaza, Apio, Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 2 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>LUBINA A LA BILBAÍNA CON ESPIRALES A LA MENTA <i>Pescado, Sulfitos (Lubina)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 12 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>SALMÓN AL ENELDO CON LCACHOFAS SALTEADAS <i>Pescado (Salmón)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 13 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i></p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA <i>Soja (Ragout), Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 14 ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES CON ATÚN Y TOMATES CARAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR, ESPINACAS Y BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p>	<p>Día 9 SALMOREJO CORDOBÉS CON SU PICADILLO <i>Sulfitos, Huevo, Soja</i></p> <p>MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 19 ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 20 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i></p> <p>BOQUERONES AL AJILLO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado (Boquerón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 21 ENSALADA MURCIANA CON CAPELLÁN <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i></p> <p>FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 15 ENDIVIAS AL ROQUEFORT CON LACÓN Y NUECES <i>Leche, Soja, F.Cáscara</i></p> <p>GUISADO DE RAPE CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 16 ENSALADA MARINERA CO CANGREJO Y SALSA ROS. <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Crustáceo, Soja</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO CON CÍTRICOS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 26 HERVIDO DE BRÓCOLI <i>Sulfitos</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN <i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>Día 27 ENSALADA CAMPESINA CON FRUTOS SECOS Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 28 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Huevo, Sulfitos, Pescado / Soja</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 22 CREMA DE ESPINACAS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA COSQUERA CON GUISANTES <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 23 ENTREMESES ESPECIAL: <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>CARRILLADA IBÉRICA AL VINO TINTO CON SETAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
			<p>Día 29 CALDO CASERO CON RELLENO <i>Sulfitos, Apio</i></p> <p>DORADA A LA MARINERA CON ESPÁRRAGOS Y MEJILLONES <i>Sulfitos, Pescado, Crust(T), Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 30 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Huevo, Soja, Sulfitos</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONESA <i>Leche</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es

