

# ■ MENÚ BASAL MES DICIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<p>ESPINACAS A LA CREMA <i>Leche, Gluten</i></p> <p>ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Soja, Leche, F.Cáscara</i></p> <p>ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>RAVIOLIS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON BERENJENA AL ORÉGANO <i>Huevo, Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA CUBIERTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>BACALAO A LA GALLEGA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<p>CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i></p> <p>POLLO A LA NARANJA CON PASAS Y PATATAS AL MONTÓN</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS <i>Sulfitos</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T), Soja (T), Mostaza (T), Frutos de cáscara (T), Sésamo (T), Cacahuete (T)</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON CARLOTITAS BABY AL ENELDO <i>Pescado, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Mostaza (T)</i></p> <p>MAGRO A LA CORDOBESA CON CHAMPINONES Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<p>ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ CON SECRETO, SETAS Y AJOS TIERNOS</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON NOODLES</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA A LA BOLONESA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TERNERA ASADA AL OPORTO CON BRÓCOLI AL ROMERO <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA ALICANTINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i></p> <p>SOLOMILLO BRASEADO CON JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<p>ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo, Soja, Leche</i></p> <p>ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y PATATA ASADA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza, Sulfitos</i></p> <p>FIDEUÁ CAMPELLERA <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>NAVIDAD</p>	<p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Mostaza (T)</i></p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 30	Día 31			
<p>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y COLIFLOR</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>SURTIDO DE IBÉRICOS CON LECHUGA PERDIZ <i>Soja, Leche</i></p> <p>CARRILLADA A LA ESPAÑOLA CON SETAS Y PURÉ DE CASTAÑA <i>Sulfitos, Gluten, Leche, Frutos de cáscara</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](mailto:nutricionista@coessl.es)



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES DICIEMBRE 2024

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
<p>ESPINACAS A LA CREMA <i>Leche, Gluten</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PATATAS A LO POBRE <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Leche, F.Cáscara</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>RAVIOLIS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA AL ORÉGANO <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TOFU A LA GALLEGA CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b> DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<p>CREMA DE CALABACÍN NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>TOFU A LA NARANJA CON PASAS Y PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS <i>Sulfitos</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo, Leche</i></p> <p>ARROZ VERDE -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON CARLOTITAS BABY AL ENELDO <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TOFU A LA CORDOBESA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<p>ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ CON ALCACHOFAS, SETAS Y AJOS TIERNOS -</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TOFU AL LIMÓN CON NOODLES <i>Soja, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON BRÓCOLI AL ROMERO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>TOFU REBOZADO AL JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<p>ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo</i></p> <p>TOFU CON MIEL, SOJA Y PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b> NAVIDAD</p>	<p>ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i></p> <p>FALAFEL CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p>TOFU A LA JARDINERA CON PATATAS <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 30	Día 31			
<p>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y COLIFLOR -</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>PARRILLADA DE VERDURAS CON LECHUGA PERDIZ -</p> <p>TOFU A LA ESPAÑOLA CON SETAS Y PURÉ DE CASTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos, Leche, Frutos de cáscara</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES DICIEMBRE 2024

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
<p>ESPINACAS GRATINADAS <i>Leche</i></p> <p>ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Soja(T), Leche(T), Huevo, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Soja, Leche, F.Cáscara</i></p> <p>ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>MACARRONES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON BERENJENA AL OREGANO <i>Huevo, Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>SOPA CUBIERTA <i>Apio</i></p> <p>BACALAO A LA GALLEGA CON TOMATITOS CARMELIZADOS <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<p>CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i></p> <p>POLLO A LA NARANJA CON PASAS Y PATATAS AL MONTÓN -</p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS <i>Sulfitos</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>ENSALADILLA COES CON LACÓN ALINADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>ARROZ DEL SEÑORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURAS Y TOMATE -</p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON CARLOTITAS BABY AL ENELDO <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>SOPA DE CEBOLLA <i>Soja, Leche</i></p> <p>MAGRO A LA CORDOBESA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<p>ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ CON SECRETO, SETAS Y AJOS TIERNOS -</p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BONIATO <i>Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON NOODLES -</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>TERNERA ASADA AL OPORTO CON BRÓCOLI AL ROMERO <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>ENSALADA ALICANTINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i></p> <p>SOLOMILLO BRASEADO CON JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<p>ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo, Soja, Leche</i></p> <p>ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y PATATA ASADA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>FIDEUÀ CAMPELLERA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>NAVIDAD</p>	<p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i></p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Huevo</i></p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
Día 30	Día 31			
<p>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y COLIFLOR -</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p>	<p>SURTIDO DE IBÉRICOS CON LECHUGA PERDIZ <i>Soja, Leche</i></p> <p>CARRILLADA A LA ESPAÑOLA CON SETAS Y PURÉ DE CASTAÑA <i>Sulfitos, Leche, Frutos de cáscara</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somoscocineros.es

