

■ MENÚ BASAL MES ENERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA CUATRO ESTACIONES <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS -</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON HUEVO DURO Y LLUVIA <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON BRÓCOLI <i>Pescado (Bacalao)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5 LACÓN A LA PIMIENTA CON ENSALADA MIXTA <i>Sulfitos</i></p> <p>OLLA DE LEGUMBRES CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO</p>	<p>Día 7 CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i></p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS <i>Sulfitos, Gluten (Albóndigas), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 10 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>LOMO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos (Lomo), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 11 ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS Y CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12 CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Leche, Crust.(T), Huevo(T), Pescado(T), Soja(T), Mol.(T)</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON CARLOTITAS AL VAPOR <i>Pescado (Ventresca)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 13 ENSALADA PRIMAVERA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS Y BOQUERONES <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 17 SOPA CUBIERTA CON HUEVO DURO Y LLUVIA <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON GUISANTES AL ORÉGANO <i>Gluten, Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO Y ACEITUNAS <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19 CREMA DE PUERROS NATURAL CON VIRTUAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATITOS ASADOS <i>Pescado, Gluten, Huevo (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 20 JUDIAS A LA BRETONA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i></p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo, Pescado (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 21 ENSALADA TROPICAL <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>RISOTTO DE TERNERA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 24 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA EN ESCABECHE SUAVE <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 25 ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26 ALUBIAS A LA VINAGRETA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON AJETES -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y COLIFLOR A LA GALLEGA <i>Gluten, Pescado (Fogonero)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADA MARINERA CON BOCAS DE MAR <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Soja, Crustáceo</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 31 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO CON BECHAMEL Y ESPIRALES SALTEADOS CON SOJA <i>Gluten, Leche (Pechuga), Gluten, Huevo(T), Soja (Pasta)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<div data-bbox="606 1096 1992 1288" data-label="Text"> <h1 style="color: orange;">Feliz año 2022</h1> </div>			

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



■ MENÚ VEGETARIANO MES ENERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON ALCACHOFAS <i>Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON CARLOTITA Y LLUVIA <i>Gluten, Huevo(T), Apio</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5 QUESO FRESCO A LA PIMIENTA CON ENSALADA MIXTA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>OLLA DE LEGUMBRES CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO</p>	<p>Día 7 CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i></p> <p>GARBANZOS SALTEADOS A LA JARDINERA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 10 SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>JUDIAS VERDES A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos (Judías), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 11 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún)</i> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS Y CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12 ESPIRALES CON VERDURAS GRATINADOS <i>Leche</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON CARLOTITAS AL VAPOR <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 13 ENSALADA VARIADA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>ESPINACAS CON BECHAMEL <i>Leche, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 17 CALDO DE VERDURAS CON HUEVO DURO Y LLUVIA <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>TOMATE A LA PROVENZAL CON GUISANTES AL ORÉGANO <i>Gluten (TOMATE)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO Y ACEITUNAS <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19 CREMA DE PUERROS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>ALCACHOFAS A LA ROMANA CON TOMATITOS ASADOS <i>Gluten, Huevo (Alcachofas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 20 JUDIAS HUERTANAS <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 21 ENSALADA TROPICAL <i>(s/Jamón)</i> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>RISOTTO DE CALABAZA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 24 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON PATATAS <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 25 ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>ESPAGUETIS CON VERDURAS Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26 ALUBIAS A LA VINAGRETA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON AJETES -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>BERENJENA CON REBOZADO CASERO Y COLIFLOR A LA GALLEGA <i>Gluten (Fogonero)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 31 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>QUESO FRESCO ALIÑADO Y ESPIRALES SALTEADOS CON SOJA <i>Leche (Queso), Gluten, Huevo(T), Soja (Pasta)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Feliz año 2022</p>			

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



■ MENÚ SIN GLUTEN MES ENERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 ENSALADA CUATRO ESTACIONES <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS -</p> <p>YOGUR/PAN <i>s/GLUTEN Leche</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE AJO CON HUEVO DURO Y FIDEOS <i>Huevo, Apio</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON BRÓCOLI <i>Pescado (Bacalao)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 5 LACÓN A LA PIMIENTA CON ENSALADA MIXTA <i>Sulfitos</i></p> <p>OLLA DE LEGUMBRES CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO</p>	<p>Día 7 CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i></p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS <i>Sulfitos (Albóndigas), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>
<p>Día 10 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>LOMO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos (Lomo), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>s/GLUTEN Leche</i></p>	<p>Día 11 ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS Y CALABAZA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 12 ESPIRALES CON VERDURAS GRATINADOS <i>Leche</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON CARLOTITAS AL VAPOR <i>Pescado (Ventresca)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 13 ENSALADA PRIMAVERA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS Y BOQUERONES <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 14 CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL (<i>s/Picatostes</i>) <i>Sulfitos</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>
<p>Día 17 SOPA CUBIERTA CON HUEVO DURO Y FIDEOS <i>Huevo, Apio</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON GUISANTES AL ORÉGANO <i>Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>s/GLUTEN Leche</i></p>	<p>Día 18 ENSALADA CAMPESINA CON QUESO FRESCO Y ACEITUNAS <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 19 CREMA DE PUERROS NATURAL CON VIRTUAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATITOS ASADOS <i>Pescado, Huevo (Merluza)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 20 JUDIAS A LA BRETONA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo, Pescado (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 21 ENSALADA TROPICAL <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>RISOTTO DE TERNERA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>
<p>Día 24 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA EN ESCABECHE SUAVE <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>s/GLUTEN Leche</i></p>	<p>Día 25 ENSALADA HUERTANA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 26 ALUBIAS A LA VINAGRETA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON AJETES -</p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 27 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y COLIFLOR A LA GALLEGA <i>Pescado (Fogonero)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>	<p>Día 28 ENSALADA MARINERA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON ACELGAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>s/GLUTEN</i></p>
<p>Día 31 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO CON TOMATE Y ESPIRALES SALTEADOS CON SOJA <i>Soja (Pasta)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>s/GLUTEN Leche</i></p>	<h1>Feliz año 2022</h1>			

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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

