

■ MENÚ BASAL MES ENERO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CANGREJO Y ATUN <i>Pescado, Crus(T), Molusco, Huevo, Soja, Sulfitos</i>	GAZPACHO A LA MARINERA CON RAPE <i>Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i>
	ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE ASADO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i>	ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</i>	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CAMELIZADA Y PATATAS <i>Sulfitos</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
LOMO ASADO EN SU JUGO CON TALLARINES AL HINOJO <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo(T)</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Huevo</i>	SOLOMILLO DE POLLO CON EMPANADO CASERO Y TOMATE CHERRY BRASEADO <i>Gluten, Huevo</i>	FIDEUÀ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Gluten(T), Huevo, Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Gluten</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	SOPA BULLABESA CON LLUVIA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos</i>	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Leche</i>
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO CON PATATA AL HORNO <i>Sulfitos</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS -	POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
CREMA DE CANGREJO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T)</i>	CALDO CASERO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>
RUSTIDERA DE POLLO CON PASAS <i>Sulfitos</i>	ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS -	DORADA A LA ESPALDA CON COLES DE BRUSELAS <i>Pescado</i>	COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA <i>Apio, Sulfitos</i>	CALDERETA A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Sulfitos, Molusco(T), Crustáceo</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
JUDIAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i>	ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo, Soja, Leche</i>		
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	SOLOMILLO AL OPORTO CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>		
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</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 telf.. 965 10 45 34 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscochineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES ENERO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON NARANJA <i>Sulfitos</i>	GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i>
	ARROZ DE VERDURA -	BRÓCOLI A LA ROMANA CON TOMATE ASADO <i>Gluten, Huevo</i>	ESPAGUETIS CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche, Gluten, Huevo(T)</i>	HAMBURGUESA DE VERDURAS CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS <i>Gluten, Sulfitos</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE CON TALLARINES AL HINOJO <i>Gluten, Huevo</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i>	TOFU CON EMPANADO CASERO Y TOMATE CHERRY BRASEADO <i>Gluten, Huevo, Soja</i>	FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten(T), Huevo(T)</i>	TOFU AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	SOPA JULIANA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS ALIÑADOS <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos</i>	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Leche</i>
FALAFEL CON PATATA AL HORNO <i>Gluten, Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Huevo</i>	ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS -	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i>	HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS <i>Gluten, Sulfitos</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
CREMA DE CALABACIN <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Leche, Sulfitos</i>	ESPIRALES GRATINADOS CON TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	CALDO CASERO CON HUEVO DURO Y FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>
HUEVOS REVUELTOS CON JUDIAS VERDES SALTEADAS <i>Huevo</i>	ARROZ CON GARROFÓ, COLIFLOR Y SETAS -	TOFU REBOZADO CON COLES DE BRUSELAS <i>Soja, Gluten</i>	HAMBURGUESA VEGETAL CON ALCACHOFAS SALTEADAS <i>Gluten</i>	CALDERETA DE VERDURAS <i>Gluten, Sulfitos</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
JUDIAS PINTAS CON ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	TALLARINES CON CHAMPIÑONES Y QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo</i>		
COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON TOMATITOS CARAMELIZADOS -	TOFU A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos</i>	FALAFEL CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Gluten</i>		
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</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 tfno.. 965 10 45 34 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es



■ MENÚ SIN GLUTEN MES ENERO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CANGREJO Y ATUN <i>Pescado, Crus(T), Molusco, Huevo, Soja, Sulfitos</i>	GUISADO A LA MARINERA CON RAPE <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i>
	ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	MERLUZA REBOZADA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i>	ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS <i>Sulfitos</i>
	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
LOMO ASADO EN SU JUGO CON ESPAGUETIS AL HINOJO <i>Soja(T), Leche(T)</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Huevo</i>	SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA Y TOMATE CHERRY BRASEADO -	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
ESPAGUETIS CON VERDURAS -	SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche, Sulfitos</i>	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO <i>Leche</i>
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO CON PATATA AL HORNO <i>Sulfitos</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Sulfitos</i>	ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS -	POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA <i>Sulfitos</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
CREMA DE CANGREJO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO <i>Leche</i>	CALDO CASERO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Apio, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>
RUSTIDERA DE POLLO CON PASAS <i>Sulfitos</i>	ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS -	DORADA A LA ESPALDA CON COLES DE BRUSELAS <i>Pescado</i>	COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA <i>Apio, Sulfitos</i>	CALDERETA A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS <i>Pescado, Sulfitos, Molusco(T), Crustáceo</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 29	DIA 30	DIA 31		
JUDIAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS <i>Sulfitos</i>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON QUESO <i>Leche, Soja</i>	ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo, Soja, Leche</i>		
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Pescado</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	SOLOMILLO AL OPORTO CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>		
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	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 tfno.. 965 10 45 34 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somosocineros.es

