

■ MENÚ BASAL MES ENERO 2025

Lunes DIA 6	Martes DIA 7	Miércoles DIA 8	Jueves DIA 9	Viernes DIA 10
FESTIVO	HERVIDO VALENCIANO. <i>Sulfitos</i> LOMO ASADO EN SU JUGO CON TALLARINES AL HINOJO. <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA. <i>Pescado, Huevo</i> FIDEUA CAMPELLERA. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
SOPA BULLABESA CON LLUVIA. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> MAGRO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Soja (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	LASAÑA DE VERDURAS. <i>Gluten, Huevo, Mostaza (T), Soja, Leche</i> PECHUGA DE POLLO AL AJILLO CON PATATA AL HORNO. <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR. <i>Huevo, Leche, Sulfitos</i> POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA. <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO. <i>Huevo, Leche, Gluten</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES. <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS. - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
CREMA DE CANGREJO. <i>Sulfitos, Crustáceos, Moluscos</i> RUSTIDERA DE POLLO CON PASAS. <i>Sulfitos, Gluten, Frutos de cascara, Cacahuete</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO. <i>Sulfitos, Soja</i> ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS. - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CANELONES ROSSINI CON QUESO. <i>Pescado (T), Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche, Frutos de cascara, Cacahuete, Apio(T), Sulfitos (T), Sésamo (T)</i> VENTRESCA DE MERLUZA A LA ROMANA CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO. <i>Gluten, Huevo, Pescado</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CALDO DE COCIDO CON RELLENO Y FIDEOS. <i>Sulfitos, Soja, Apio, Gluten, Mostaza (T), Huevo (T)</i> COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO. <i>Sulfitos, Leche</i> CALDERETA A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS. <i>Sulfitos, Pescado, Crust., Mol.</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS. <i>Sulfitos, Gluten</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CAMELIZADOS. <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO. <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo, Mostaza (T)</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA. <i>Gluten, Soja, Huevo (T), Mostaza (T), Apio</i> SOLOMILLO AL OPORTO CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS. <i>Sulfitos, Frutos de cascara</i> ALBÓNDIGAS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO. <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES ENERO 2025

Lunes DIA 6	Martes DIA 7	Miércoles DIA 8	Jueves DIA 9	Viernes DIA 10
FESTIVO	HERVIDO VALENCIANO. <i>Sulfitos</i> TOFU CON TALLARINES AL HINOJO. <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO. <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI. - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA. <i>Huevo</i> FIDEUA DE VERDURAS. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
SOPA DE VERDURAS CON LLUVIA. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> TOFU A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Soja, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	LASAÑA DE VERDURAS. <i>Gluten, Huevo, Mostaza (T), Soja, Leche</i> FALAFEL AL AJILLO CON PATATA AL HORNO. <i>Apio(T), Mostaza (T), Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR. <i>Huevo, Leche, Sulfitos</i> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA. <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO. <i>Huevo, Leche, Gluten</i> TOFU A LA VIZCAÍNA CON AJETES. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS. - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
CREMA DE VERDURAS. <i>Sulfitos</i> FALAFEL CON PASAS. <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Frutos de cascara, Cacahuete</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO. <i>Sulfitos, Soja</i> ARROZ DE VERDURAS. - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO. <i>Gluten, Huevo, Mostaza (T), Soja, Leche</i> TORTILLA DE PATATA CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CALDO DE VERDURAS CON FIDEOS. <i>Sulfitos, Soja, Apio, Gluten, Mostaza (T), Huevo (T)</i> COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, COL Y VERDURA. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO. <i>Sulfitos, Leche</i> CALDERETA DE VERDURA. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
JUDÍAS PINTAS CON ACELGAS. <i>Sulfitos, Gluten</i> TOFU EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARMELIZADOS. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO. <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATA ASADA. <i>Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA. <i>Gluten, Soja, Huevo (T), Mostaza (T), Apio</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO. <i>Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS. <i>Sulfitos, Frutos de cascara</i> FALAFEL AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO. <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS. - 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somosocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES ENERO 2025

Lunes DIA 6	Martes DIA 7	Miércoles DIA 8	Jueves DIA 9	Viernes DIA 10
FESTIVO	HERVIDO VALENCIANO. <i>Sulfitos</i> LOMO ASADO EN SU JUGO CON SPAGUETIS AL HINOJO. <i>Soja, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MURCIANA. <i>Pescado, Huevo</i> FIDEUA CAMPELLERA. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
SOPA BULLABESA CON FIDEOS. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> MAGRO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Soja (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	MACARRONES CON VERDURAS <i>Leche</i> PECHUGA DE POLLO AL AJILLO CON PATATA AL HORNO. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA CESAR. <i>Huevo, Leche, Sulfitos</i> POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO. <i>Huevo, Leche</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES. <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON ALCACHOFAS Y ESPINACAS. - FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
CREMA DE CANGREJO. <i>Sulfitos, Crustáceos , Moluscos</i> RUSTIDERA DE POLLO. <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO. <i>Sulfitos, Soja</i> ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS. - FRUTA/PAN s/GLUTEN	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO. <i>Leche</i> VENTRESCA DE MERLUZA A LA ROMANA CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO. <i>Huevo, Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CALDO DE COCIDO CON RELLENO Y FIDEOS. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO. <i>Sulfitos, Leche</i> CALDERETA A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS. <i>Sulfitos, Pescado, Crust., Mol.</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS. <i>Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARELIZADOS. <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON QUESO. <i>Soja, Leche</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	SOPA DE AJO CON FIDEOS. <i>Apio</i> SOLOMILLO AL OPORTO CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO. <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS. <i>Sulfitos, Frutos de cascara</i> ALBÓNDIGAS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE. <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA HUERTANA CON QUESO. <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somosocineros.es

