

# ■ MENÚ BASAL MES FEBRERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Día 1</b> <b>OLLETA ALCOYANA CON MORCILLA</b> <i>Gluten, Sulfitos, Soja(T), Huevo(T), Leche(T), F.Cáscara(T)</i> <b>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS ASADOS</b> <i>Pescado, Gluten, Sulfitos (Cazón)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 2</b> <b>ENSALADA PRIMAVERA</b> <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> <b>FIDEUÁ MARINERA CON ALL-I-OLI</b> <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos Huevo (All-i-oli)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> <b>ARROZ CON MAGRO, PIMIENTO Y GARBANZOS</b> <i>Soja</i> <b>BACALAO A LA ANDALUZA CON CARLOTITAS AL ENELDO</b> <i>Gluten, Pescado (Bacaladilla)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 4</b> <b>CREMA DE GUISANTES CON ACEITE AL ROMERO</b> <i>Sulfitos</i> <b>LOMO MECHADO EN SU JUGO CON PATATAS A LO POBRE</b> <i>Soja(T), Leche(T), Apio (Lomo) Sulfitos (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 7</b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Sulfitos</i> <b>RUSTIDERA DE POLLO</b> <i>Sulfitos</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 8</b> <b>ENSALADA MARINERA</b> <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Soja, Crustáceo</i> <b>LASAÑA A LA BOLONESA</b> <i>Gluten, Huevo, Sulfitos, Leche</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 9</b> <b>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS</b> - <b>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE</b> <i>Huevo, Pescado</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> <b>SOPA DE COCIDO CON RELLENO</b> <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> <b>VENTRESCA DE MERLUZA A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL HINOJO</b> <i>Pescado, Sulfitos (Ventresca)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 11</b> <b>LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>HAMBURGUESA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS A LA BRAVA</b> <i>Sulfitos (Hamburguesa) Sulfitos (Patatas)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 14</b> <b>ESPIRALES A LA ITALIANA CON QUESO</b> <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> <b>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON GUISANTES SALTEADOS</b> <i>Gluten, Pescado, Huevo (Merluza)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 15</b> <b>SOPA BULLABESA</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> <b>CARRILLADA A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA</b> <i>Sulfitos, Soja (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 16</b> <b>ENSALADA CESAR</b> <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i> <b>POTAJE DE GARBANZOS A LA MARINERA</b> <i>Pescado, Gluten, Huevo, Crust(T), Mol(T), Sulfitos</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> <b>ENSALADA MURCIANA CON HUEVO DURO</b> <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> <b>ARROZ CON POLLO Y PIMIENTO VERDE</b> - <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 18</b> <b>CREMA DE PUERRO NATURAL CON VIRUTAS DE JAMÓN</b> <i>Sulfitos</i> <b>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y BRÓCOLI AL VAPOR</b> <i>Pescado, Gluten (Fogonero)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 21</b> <b>HERVIDO DE VERDURAS</b> <i>Sulfitos</i> <b>PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE</b> <i>Sulfitos</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 22</b> <b>JUDÍAS A LA CASTELLANA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>HUEVOS AL PLATO CON BACON</b> <i>Huevo, Soja</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 23</b> <b>SOPA CUBIERTA CON FIDEOS</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <b>SEPIA A LA JARDINERA CON ARROZ SALTEADO</b> <i>Pescado, Molusco, Crust(T), Sulfitos, Gluten (Sepia)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> <b>ENSALADA MIXTA CON LOMBARDA</b> <i>Sulfitos</i> <b>GAZPACHO MANCHEGO</b> <i>Gluten</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 25</b> <b>ARROZ DEL SENYORET</b> <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> <b>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS</b> <i>Pescado, Gluten (Boquerones)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 28</b> <b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b> <i>Sulfitos</i> <b>ALITAS DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS DELUXE</b> <i>Mostaza, Sulfitos, Altramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas) Sulfitos (Patatas)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / 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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES FEBRERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Día 1</b> <b>OLLETA ALCOYANA</b> <i>Gluten, Sulfitos</i> <b>TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS ASADOS</b> <i>Huevo (Tortilla)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 2</b> <b>ENSALADA PRIMAVERA</b> <i>(s/Jamón) Sulfitos, Leche</i> <b>FIDEUÁ CON VERDURAS Y ALL-I-OLI</b> <i>Gluten, Huevo(T) Huevo (All-i-oli)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> <b>ARROZ CON PIMIENTO Y GARBANZOS</b> <b>TOMATE A LA PROVENZAL CON CARLOTITAS AL ENELDO</b> <i>Gluten (Tomate)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 4</b> <b>CREMA DE GUISANTES CON ACEITE AL ROMERO</b> <i>Sulfitos</i> <b>CHAMPIÑONES A LA CREMA CON PATATAS A LO POBRE</b> <i>Leche (Champiñones) Sulfitos (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 7</b> <b>MENESTRA DE VERDURAS</b> <i>Sulfitos</i> <b>TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE</b> <i>Huevo (Tortilla)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 8</b> <b>ENSALADA VARIADA</b> <i>Sulfitos</i> <b>LASAÑA DE VERDURAS</b> <i>Gluten, Huevo, Leche</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 9</b> <b>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS</b> <b>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE</b> <i>Huevo</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> <b>CALDO DE VERDURAS</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <b>GUISANTES A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL HINOJO</b> <i>Sulfitos (Guisantes)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 11</b> <b>LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA Y PATATAS A LA BRAVA</b> <i>Sulfitos (Patatas)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 14</b> <b>ESPIRALES A LA ITALIANA CON QUESO</b> <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> <b>HUEVOS DUROS CON TOMATE Y GUISANTES SALTEADOS</b> <i>Huevo</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 15</b> <b>SOPA MINSTRONE</b> <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> <b>COLES DE BRUSELAS A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA</b> <i>Sulfitos (Coles) Sulfitos (Patata)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 16</b> <b>ENSALADA CESAR</b> <i>(s/Pollo) Sulfitos, Leche, Huevo</i> <b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <i>Gluten, Sulfitos</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> <b>ENSALADA MURCIANA CON HUEVO DURO</b> <i>(s/Atun) Huevo, Sulfitos</i> <b>ARROZ CON VERDURAS</b> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 18</b> <b>CREMA DE PUERRO NATURAL</b> <i>Sulfitos</i> <b>BRÓCOLI CON REBOZADO CASERO Y CARLOTITAS SALTEADAS</b> <i>Gluten (Brócoli)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 21</b> <b>HERVIDO DE VERDURAS</b> <i>Sulfitos</i> <b>QUESO FRITO CON COL ALIÑADA</b> <i>Gluten, Leche (Queso) Sulfitos (Col)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 22</b> <b>JUDÍAS HUERTANAS</b> <i>Sulfitos, Gluten</i> <b>HUEVOS AL PLATO CON TOMATE</b> <i>Huevo</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 23</b> <b>SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <b>GARBANZOS A LA JARDINERA CON ARROZ SALTEADO</b> <i>Sulfitos, Gluten (Garbanzos)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> <b>ENSALADA MIXTA CON LOMBARDA</b> <i>Sulfitos</i> <b>GAZPACHO DE VERDURAS</b> <i>Gluten</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>	<b>Día 25</b> <b>ARROZ DE VERDURAS</b> <b>CALABACÍN SALTEADO CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS</b> <i>Gluten (Calabacín)</i> <b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i>
<b>Día 28</b> <b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b> <i>Sulfitos</i> <b>BERENJENA ESTOFADA CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS DELUXE</b> <i>Gluten, Mostaza, Sulfitos (Berenjena) Sulfitos (Patatas)</i> <b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / 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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES FEBRERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>Día 1</b>  <b>OLLETA ALCOYANA CON MORCILLA</b>  <i>Sulfitos, Soja(T), Huevo(T), Leche(T), F.Cáscara(T)</i></p> <p><b>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS ASADOS</b>  <i>Pescado, Sulfitos (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 2</b>  <b>ENSALADA PRIMAVERA</b>  <i>Sulfitos, Leche, Soja</i></p> <p><b>ESPAGUETIS A LA MARINERA</b>  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 3</b>  <b>ARROZ CON MAGRO, PIMIENTO Y GARBANZOS</b>  <i>Soja</i></p> <p><b>BACALAO A LA ANDALUZA CON CARLOTITAS AL ENELDO</b>  <i>Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 4</b>  <b>CREMA DE GUISANTES CON ACEITE AL ROMERO</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>LOMO MECHADO EN SU JUGO CON PATATAS A LO POBRE</b>  <i>Soja(T), Leche(T), Apio (Lomo), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 7</b>  <b>MENESTRA DE VERDURAS</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>RUSTIDERA DE POLLO</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 8</b>  <b>ENSALADA CON PAVO</b>  <i>Sulfitos, Soja(T)</i></p> <p><b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b>  <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 9</b>  <b>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS</b>  <i>-</i></p> <p><b>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE</b>  <i>Huevo, Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 10</b>  <b>SOPA DE COCIDO CON RELLENO</b>  <i>Apio, Sulfitos</i></p> <p><b>VENTRESCA DE MERLUZA A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL HINOJO</b>  <i>Pescado, Sulfitos (Ventresca)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 11</b>  <b>LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>HAMBURGUESA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS A LA BRAVA</b>  <i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 14</b>  <b>ESPIRALES A LA ITALIANA CON QUESO</b>  <i>Leche</i></p> <p><b>FILETE DE MERLUZA REBOZADO CON GUISANTES SALTEADOS</b>  <i>Pescado (Merluza)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 15</b>  <b>SOPA BULLABESA</b>  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p><b>MAGRO AL CHILINDRÓN CON PATATA ASADA</b>  <i>Sulfitos, Soja (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 16</b>  <b>ENSALADA CESAR</b>  <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p><b>POTAJE DE GARBANZOS A LA MARINERA</b>  <i>Pescado, Huevo, Crust(T), Mol(T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 17</b>  <b>ENSALADA MURCIANA CON HUEVO DURO</b>  <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ CON POLLO Y PIMIENTO VERDE</b>  <i>-</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 18</b>  <b>CREMA DE PUERRO NATURAL CON VIRUTAS DE JAMÓN</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y BRÓCOLI AL VAPOR</b>  <i>Pescado (Fogonero)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 21</b>  <b>HERVIDO DE VERDURAS</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 22</b>  <b>JUDÍAS A LA CASTELLANA</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>HUEVOS AL PLATO CON BACÓN</b>  <i>Huevo, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 23</b>  <b>SOPA CUBIERTA CON FIDEOS</b>  <i>Apio</i></p> <p><b>SEPIA A LA JARDINERA CON ARROZ SALTEADO</b>  <i>Pescado, Molusco, Crust(T), Sulfitos (Sepia)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 24</b>  <b>ENSALADA MIXTA CON LOMBARDA</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>GUISADO MANCHEGO</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 25</b>  <b>ARROZ DEL SENYORET</b>  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p><b>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS</b>  <i>Pescado (Boquerones)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 28</b>  <b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p><b>MUSLO DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS DELUXE</b>  <i>Mostaza, Sulfitos (Muslo), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>				

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)

somos cocineros.es

