

# ■ MENÚ BASAL MES FEBRERO 2023

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|---|---|--|--|
|   |   | Día 1<br>ENSALADA MURCIANA<br><i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i><br><br>FILETE RUSO CON ZARANGOLLO<br><i>Sulfitos, Gluten, Huevo (Filete ruso), Sulfitos (Zarangollo)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>             | Día 2<br>ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO<br><i>Leche, Sulfitos</i><br><br>GAZPACHO MARINERO CON GAMBITAS<br><i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>                           | Día 3<br>ENSALADA MARINERA CON CANGREJO<br><i>Sulfitos, Crustáceo, Pescado, Soja, Huevo</i><br>ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON BRÓCOL AL VAPOR<br><i>Sulfitos, Aitramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas)</i><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 6<br>HERVIDO VALENCIANO CON BRÓCOLI<br><i>Sulfitos</i><br><br>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL<br><i>Pescado (Dorada), Gluten (Tomate)</i><br><br>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>         | Día 7<br>ENSALADA PRIMAVERA<br><i>Soja, Leche, Sulfitos</i><br><br>ARROZ DE VERDURA CON AJETES<br>-<br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>  | Día 8<br>ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA Y QUESO<br><i>Leche, Sulfitos</i><br><br>BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO<br><i>Gluten, Huevo, Pescado (Bacaladilla)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 9<br>CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA LAMINADA<br><i>Sulfitos, F.Cáscara</i><br><br>LOMO ASADO CON MIEL, SOJA Y PATATAS AL MONTÓN<br><i>Soja, Leche(T), Sulfitos (Lomo), Sulfitos (Patatas)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 10<br>SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN<br><i>Sulfitos, Gluten</i><br><br>CANELONES ROSINNI<br><i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Crus(T), Mol(T), Pescado(T)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>                                       |
| Día 13<br>ENSALADA CÉSAR<br><i>Sulfitos, Leche, Huevo</i><br><br>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y MORCILLA<br><i>Gluten, Sulfitos</i><br><br>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>                        | Día 14<br>MENESTRA A LA NAVARRA<br><i>Sulfitos, Gluten</i><br><br>TERNERA EN PEPITORIA CON CARACOLAS AL ROMERO<br><i>Soja, Gluten, Huevo, Sulfitos (Ternera), Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 15<br>ENSALADA CAMPESINA CON LACÓN ALIADO<br><i>Sulfitos</i><br><br>ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI<br><i>Crustáceo, Molusco, Pescado, Huevo (All-i-oli)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>               | Día 16<br>ENSALADA CAMPERA<br><i>Sulfitos, Pescado</i><br><br>BACALAO A LA VIZCAÍNA<br><i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>   | Día 17<br>SOPA BULLABESA<br><i>Crustáceo, Molusco, Pescado, Gluten, Huevo(T)</i><br><br>SOLOMILLO DE POLLO A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO<br><i>Gluten, Huevo (Pollo)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>                                      |
| Día 20<br>SOPA DE AJO<br><i>Apio, Gluten, Huevo</i><br><br>ODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS PANADERA<br><i>Gluten, Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patatas)</i><br><br>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | Día 21<br>ENSALADA ITALIANA<br><i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i><br><br>MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES<br><i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T), Molusco(T)</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>                             | Día 22<br>CREMA DE CALABAZA NATURAL<br><i>Sulfitos</i><br><br>RUSTIDERA DE POLLO<br><i>Sulfitos</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>  | Día 23<br>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS<br><i>Sulfitos, Soja, F.Cáscara</i><br><br>ARROZ DE MONTAÑA<br><i>Sulfitos, Leche</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>  | Día 24<br>OLLETA DE MUTXAMEL<br><i>Sulfitos, Gluten</i><br><br>PASTEL DE HUEVO CON ATÚN Y TOMATE<br><i>Huevo, Pescado</i><br><br>FRUTA/PAN <i>Gluten</i>   |
| Día 27<br>CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y H.DURO<br><i>Sulfitos, Huevo</i><br><br>SALMÓN AL CAVA CON CALABACÍN AL ENELDO<br><i>Pescado, Sulfitos (Salmón)</i><br><br>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>   | Día 28<br>SOPA DE CEBOLLA<br><i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i><br><br>SOLOMILLO IBÉRICO AL OPORTO CON PURÉ DE BONIATO<br><i>Sulfitos (Solomillo), Sulfitos, Leche (Puré)</i><br><br>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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES FEBRERO 2023

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | <p><b>Día 1</b></p> <p><b>ENSALADA MURCIANA</b><br/>(s/Atún) <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p><b>HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON ZARANGOLLO</b><br/><i>Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   | <p><b>Día 2</b></p> <p><b>ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO</b><br/><i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>GAZPACHO DE VERDURAS</b><br/><i>Gluten</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>  | <p><b>Día 3</b></p> <p><b>ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO</b><br/><i>Sulfitos, Leche</i></p> <p><b>GUISANTES A LA BARBACOA CON BRÓCOL AL VAPOR</b><br/><i>Sulfitos, Altramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p> |
| <p><b>Día 6</b></p> <p><b>HERVIDO VALENCIANO CON BRÓCOLI</b><br/><i>Sulfitos</i></p> <p><b>ORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL</b><br/><i>Huevo (Tortilla), Gluten (Tomate)</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>                 | <p><b>Día 7</b></p> <p><b>ENSALADA PRIMAVERA</b><br/>(s/Jamón) <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURA CON AJETES</b><br/>-</p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>  | <p><b>Día 8</b></p> <p><b>ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA</b><br/><i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>FALAFEL CON COLIFLOR AL AJILLO</b><br/><i>Gluten, Sésamo (Falafel)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p> | <p><b>Día 9</b></p> <p><b>CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA LAMINADA</b><br/><i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>COLES DE BRUSELAS CON MIEL, SOJA Y PATATAS AL MONTÓN</b><br/><i>Soja, Sulfitos (Coles), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p> | <p><b>Día 10</b></p> <p><b>SALMOREJO CORDOBÉS</b><br/><i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>MACARRONES CON VERDURAS GRATINADOS</b><br/><i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   |
| <p><b>Día 13</b></p> <p><b>ENSALADA CÉSAR</b><br/>(s/Pollo) <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p><b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</b><br/><i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>                               | <p><b>Día 14</b></p> <p><b>MENESTRA A LA NAVARRA</b><br/><i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>CHAMPIÑONES EN PEPITORIA CON CARACOLAS AL ROMERO</b><br/><i>Gluten, Huevo, Sulfitos (Champiñón), Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p> | <p><b>Día 15</b></p> <p><b>ENSALADA CAMPESINA</b><br/><i>Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI</b><br/><i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>                             | <p><b>Día 16</b></p> <p><b>ENSALADA CAMPERA</b><br/>(s/Atún) <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>GARGANZOS A LA VIZCAÍNA</b><br/><i>Gluten, Sulfitos (Bacalao)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   | <p><b>Día 17</b></p> <p><b>SOPA DE VERDURAS</b><br/><i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>TOFU REBOZADO AL AJILLO CON PIMIENTO ITALIANO</b><br/><i>Soja, Gluten (Tofu)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   |
| <p><b>Día 20</b></p> <p><b>SOPA DE AJO</b><br/><i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y MENTA CON PATATAS PANADERA</b><br/><i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p> | <p><b>Día 21</b></p> <p><b>ENSALADA ITALIANA</b><br/>(s/Jamón) <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p><b>GUISANTES A LA VASCA CON HUEVO DURO</b><br/><i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   | <p><b>Día 22</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b><br/><i>Sulfitos</i></p> <p><b>RUSTIDERA DE VERDURAS</b><br/><i>Sulfitos</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>   | <p><b>Día 23</b></p> <p><b>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS</b><br/>(s/Jamón) <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURAS</b><br/>-</p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>  | <p><b>Día 24</b></p> <p><b>OLLETA DE MUTXAMEL</b><br/><i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>PASTEL DE HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE</b><br/><i>Huevo</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>  |
| <p><b>Día 27</b></p> <p><b>CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y H.DURO</b><br/><i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>TOFU AL CAVA CON CALABACÍN AL ENELDO</b><br/><i>Gluten, Soja, Sulfitos (Tofu)</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>        | <p><b>Día 28</b></p> <p><b>SOPA DE CEBOLLA</b><br/><i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p><b>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PURÉ DE BONIATO</b><br/><i>Huevo (Revuelto), Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES FEBRERO 2023

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Día 1<br>ENSALADA MURCIANA<br><i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i><br>HAMBURGUESA AL HORNO<br>ENCEBOLLADA CON<br>ZARANGOLLO<br><i>Sulfitos (Hamburguesa)</i><br><i>Sulfitos (Zarangollo)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN | Día 2<br>ENSALADA HUERTANA<br>CON QUESO FRESCO Y<br>MEMBRILLO<br><i>Leche, Sulfitos</i><br>GUISADO MARINERO<br>CON GAMBITAS<br><i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN   | Día 3<br>ENSALADA MARINERA<br>CON CANGREJO<br><i>Sulfitos, Crustáceo, Pescado,</i><br><i>Soja, Huevo</i><br>MUSLO DE POLLO A LA<br>BARBACOA CON BRÓCOL<br>AL VAPOR<br><i>Sulfitos (Muslo)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN |
| Día 6<br>HERVIDO VALENCIANO<br>CON BRÓCOLI<br><i>Sulfitos</i><br>DORADA A LA ESPALDA<br>CON TOMATE ASADO<br><i>Pescado (Dorada)</i><br>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>                            | Día 7<br>ENSALADA PRIMAVERA<br><i>Soja, Leche, Sulfitos</i><br>ARROZ DE VERDURA<br>CON AJETES<br>-<br>FRUTA/PAN s/GLUTEN   | Día 8<br>ENSALADA DE LENTEJAS<br>CON BERENJENA Y QUESO<br><i>Leche, Sulfitos</i><br>BACALADILLA REBOZADA<br>CON COLIFLOR AL AJILLO<br><i>Pescado (Bacaladilla)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN                      | Día 9<br>CREMA DE PUERRO CON<br>ALMENDRA LAMINADA<br><i>Sulfitos, F.Cáscara</i><br>LOMO ASADO CON MIEL,<br>SOJA Y PATATAS AL<br>MONTÓN<br><i>Soja, Leche(T), Sulfitos (Lomo)</i><br><i>Sulfitos (Patatas)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN | Día 10<br>SALMOREJO CORDOBÉS<br>CON VIRUTAS DE JAMÓN<br><i>Sulfitos</i><br>MACARRONES CON<br>VERDURAS GRATINADOS<br><i>Leche</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN  |
| Día 13<br>ENSALADA CÉSAR<br><i>Sulfitos, Leche, Huevo</i><br>POTAJE DE GARBANZOS<br>CON CALABAZA Y<br>MORCILLA<br><i>Sulfitos</i><br>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>                              | Día 14<br>MENESTRA A LA NAVARRA<br><i>Sulfitos</i><br>TERNERA EN PEPITORIA<br>CON ESPIRALES AL<br>ROMERO<br><i>Soja, Huevo, Sulfitos (Ternera)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN                             | Día 15<br>ENSALADA CAMPERA<br>CON LACÓN ALIÑADO<br><i>Sulfitos</i><br>ARROZ NEGRO CON<br>CALAMAR Y ALL-I-OLI<br><i>Crustáceo, Molusco, Pescado</i><br><i>Huevo (All-i-oli)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN          | Día 16<br>ENSALADA CAMPERA<br><i>Sulfitos, Pescado</i><br>BACALAO A LA VIZCAÍNA<br><i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN   | Día 17<br>SOPA BULLABESA<br><i>Crustáceo, Molusco, Pescado</i><br>SOLOMILLO DE POLLO<br>REBOZADO CON<br>PIMIENTO ITALIANO<br>-<br>FRUTA/PAN s/GLUTEN  |
| Día 20<br>SOPA DE AJO<br><i>Apio, Huevo</i><br>ODILLO A LA CORDOBESA<br>CON PATATAS PANADERA<br><i>Sulfitos (Codillo)</i><br><i>Sulfitos (Patatas)</i><br>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>         | Día 21<br>ENSALADA ITALIANA<br><i>Soja, Leche</i><br>MERLUZA A LA VASCA<br>CON GUI SANTES<br><i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T),</i><br><i>Molusco(T)</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN                      | Día 22<br>CREMA DE CALABAZA<br>NATURAL<br><i>Sulfitos</i><br>RUSTIDERA DE POLLO<br><i>Sulfitos</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN  | Día 23<br>ENSALADA TROPICAL<br>CON FRUTOS SECOS<br><i>Sulfitos, Soja, F.Cáscara</i><br>ARROZ DE MONTAÑA<br><i>Sulfitos, Leche</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN   | Día 24<br>OLLETA DE MUTXAMEL<br><i>Sulfitos</i><br>PASTEL DE HUEVO CON<br>ATÚN Y TOMATE<br><i>Huevo, Pescado</i><br>FRUTA/PAN s/GLUTEN  |
| Día 27<br>CREMA DE ESPINACAS<br>CON PASAS Y H.DURO<br><i>Sulfitos, Huevo</i><br>SALMÓN AL CAVA CON<br>CALABACÍN AL ENELDO<br><i>Pescado, Sulfitos (Salmón)</i><br>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i> | Día 28<br>SOPA DE CEBOLLA<br><i>Apio, Soja, Leche</i><br>SOLOMILLO IBÉRICO AL<br>OPORTO CON<br>PURÉ DE BONIATO<br><i>Sulfitos (Solomillo)</i><br><i>Sulfitos, Leche (Puré)</i><br>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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

