

■ MENÚ BASAL MES FEBRERO 2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| | | | Día 1 | Día 2 |
| | | | ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Sulfitos, Leche, Pescado</i> | SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> |
| | | | ARROZ CON SECRETO, AJOS TIERNOS Y SETAS - | SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</i> |
| | | | FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 | Día 9 |
| GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> | ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> | ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> | CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> | ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> |
| LUBINA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten</i> | ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> | BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i> | LOMO ASADO CON SALSAS AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i> | CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), 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> |
| Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 |
| SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T)</i> | ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> | CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos, Gluten</i> | ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> | MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> |
| ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T)</i> | OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> | BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i> | TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</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> |
| Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 | Día 23 |
| CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> | ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> | SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> | LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i> |
| RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> | MERLUZA A LA VASCA CON GUIZANTES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i> | CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos</i> | ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(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> |
| Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 | |
| CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> | ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i> | PENNE RIGATE A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> | ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | |
| DORADA AL CAVA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Pescado, Sulfitos, Gluten, Huevo</i> | ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Sulfitos</i> | BOQUERONES AL AJILLO CON COL ALIADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> | PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i> | |
| YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | FRUTA/PAN <i>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 FEBRERO 2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|--|
| | | | Día 1 ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ CON ALCACHOFAS, AJOS TIERNOS Y SETAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 2 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU REBOZADO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja, Leche, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 5 GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | Día 6 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURA - FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 7 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 8 CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> COLES DE BRUSELAS CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 9 ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 12 SOPA DE VERDURAS <i>Apio Gluten, Huevo(T)</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | Día 13 ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 14 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HUEVOS AL PLATO CON PATATAS PANADERA <i>Soja, Gluten Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 15 ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 16 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> TOFU EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 19 CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON CARLOTITAS AL ENELDO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | Día 20 LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FALAFEL CON GUISANTES SALTEADOS <i>Gluten, Apio(T), Mostaza(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 21 ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 22 SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 23 LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> COLES DE BRUSELAS A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> |
| Día 26 CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i> | Día 27 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> TOFU A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 28 PENNE RIGATE CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> COLIFLOR AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i> | Día 29 ARROZ VERDE - HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y CALABACÍN <i>Huevo</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

somosocineros.es



■ MENÚ SIN GLUTEN MES FEBRERO 2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| | | | Día 1 | Día 2 |
| | | | ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Sulfitos, Leche, Pescado</i> | SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i> |
| | | | ARROZ CON SECRETO, AJOS TIERNOS Y SETAS - | SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</i> |
| | | | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN |
| Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 | Día 9 |
| GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos</i> | ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> | ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> | CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> | ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> |
| LUBINA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i> | ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> | BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Huevo</i> | LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i> | ESPIRALES CON VERDURAS, TOMATE Y QUESO <i>Leche</i> |
| FRUTA/PAN s/GLUTEN Leche | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN |
| Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 |
| SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> | CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos</i> | ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> | MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> |
| LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Soja(T), Leche(T)</i> | OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> | BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i> | TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Huevo</i> |
| FRUTA/PAN s/GLUTEN Leche | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN |
| Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 | Día 23 |
| CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i> | ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> | SOPA DE AJO <i>Apio, Huevo</i> | LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i> |
| RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> | MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> | ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i> | CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i> | MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i> |
| FRUTA/PAN s/GLUTEN Leche | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN | FRUTA/PAN s/GLUTEN |
| Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 | |
| CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> | ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i> | ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i> | ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | |
| DORADA AL CAVA CON ALCACHOFAS SALTEADAS <i>Pescado, Sulfitos</i> | ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> | BOQUERONES AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> | PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i> | |
| FRUTA/PAN s/GLUTEN Leche | FRUTA/PAN s/GLUTEN | 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

somoscocineros.es

