

■ MENÚ BASAL MES FEBRERO 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i>	ARROZ CON CONEJO Y AJOS TIERNOS -	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, Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), Huevo(T), Molusco(T), Cacahuete (T), Frutos de Cáscara (T), Apio (T), Sésamo (T), Sulfitos (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 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (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 ALIÑADO <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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	SOPA DE AJO CON PIÑONES <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES <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</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 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
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, Mostaza (T)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i>
FOGONERO CON REBOZADO CASERO CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T), Gluten</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATA PANADERA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON COL ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</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>

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 FEBRERO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑON NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F. Cáscara</i>
TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA -	TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Huevo</i>	COLES DE BRUSELAS CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos</i>	ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Gluten (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 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Gluten (T)</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i>
HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>	HUEVOS AL PLATO CON PATATAS PANADERA <i>Soja, Gluten Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i>	TOFU 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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>	SOPA DE AJO CON PIÑONES <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i>	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i>
TORTILLA DE CALABACIN CON CARLOTITAS AL ENELDO <i>Huevo</i>	FALAFEL CON GUISANTES SALTEADOS <i>Gluten, Apio(T), Mostaza(T)</i>	ARROZ DE VERDURAS -	TOFU A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	COLES DE BRUELAS A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>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>
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i>	PENNE RIGATE CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i>	ARROZ VERDE -	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>
HAMBURGUESA VEGETAL CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i>	TOFU A LA ANTIGUA CON PATATAS PANADERA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	COLIFLOR AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos</i>	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y CALABACIN <i>Huevo</i>	TOFU REBOZADO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja, Leche, 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>

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 SIN GLUTEN MES FEBRERO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	ARROZ CON CONEJO Y AJOS TIERNOS -	BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Huevo</i>	LOMO ASADO CON SALSAS AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	ESPIRALES CON VERDURAS, TOMATE Y QUESO <i>Leche</i>
BOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA BULLABESA CON FIDEOS <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>
BOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
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 CON FIDEOS <i>Apio, Huevo</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i>
BOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
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>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i>
FOGONERO CON REBOZADO CASERO CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T)</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Soja</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON COL ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</i>
BOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

