

■ MENÚ BASAL MES JUNIO 2024

| Lunes Día 3 | Martes Día 4 | Miércoles Día 5 | Jueves Día 6 | Viernes Día 7 |
|---|--|---|--|---|
| ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA Y REMOLACHA <i>Soja, Sulfitos</i> | VICHYSOÏÉ CON MELÓN Y MENTA <i>Sulfitos</i> | ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i> | ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON NUECES <i>F.Cáscara, Leche</i> | MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> |
| OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> | CODILLO A LA CORDOBESA CON ARROZ INTEGRAL <i>Sulfitos, Gluten</i> | ARROZ DEL SENYORET CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T)</i> | ALITAS DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T), Mostaza</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 <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> | SALMOREJO CORDOBÉS CON JAMÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> | LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PANCETA <i>Sulfitos, Gluten</i> | CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> | ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> |
| MUSLO DE POLLO A LA NARANJA CON PATATAS A LAS FINAS HIERBAS <i>Sulfitos</i> | ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS - | TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>Huevo</i> | ESCALOPE A LA MILANESA CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Huevo, Leche (T), Soja (T)</i> | PAPARDELLI A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (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 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 |
| HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> | GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> | ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Pescado, Huevo</i> | SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> | ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> |
| CARRILLADA AL OPORTO CON SETAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten</i> | ARROZ NEGRO CON CALAMAR <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos</i> | CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PISTO MANCHEGO <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Sulfitos</i> | LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(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> |
| Día 24 | Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 |
| SANT JOAN DE ALACANT | ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA GALLEGA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> | ARROZ A BANDA CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> | ENSALADA CAMPESINA CON QUESO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> | PATATAS A LA RIOJANA <i>Sulfitos, Gluten</i> |
| | PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA CON CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI AL ENELDO - | ALBÓNDIGAS EN PEPITORIA CON PATATAS ASADAS <i>Gluten, Huevo, Sulfitos</i> | GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten</i> | TOURNADOR IBÉRICO CON SALSA ESPAÑOLA Y COLES DE BRUSELAS <i>Gluten, Soja, Sulfitos</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

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES JUNIO 2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| Día 3 | Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 |
| ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA Y REMOLACHA <i>Leche, Sulfitos</i> | VICHYSOÏÉ CON MELÓN Y MENTA <i>Sulfitos</i> | ENSALADA CESAR <i>(s/Pollo) Leche</i> | ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON NUECES <i>F.Cáscara, Leche</i> | MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> |
| OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> | HUEVOS A LA CORDOBESA CON ARROZ INTEGRAL <i>Huevo, Sulfitos, Gluten</i> | ARROZ DE VERDURAS - | ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE GRATINADOS <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> | TOFU CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Soja, Mostaza, Gluten</i> |
| FRUTA/PAN <i>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 MIENSTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> | SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i> | LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> | CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> | ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos</i> |
| COLES DE BRUSELAS A LA NARANJA CON PATATAS A LAS FINAS HIERBAS <i>Sulfitos</i> | ARROZ DE VERDURAS - | TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>Huevo</i> | FALAFEL CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i> | PAPARDELLI A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(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> |
| Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 |
| HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> | GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> | ENSALADA HUERTANA CON HUEVO DURO <i>Huevo</i> | SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> | ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> |
| TORTILLA DE PATATA CON SETAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Huevo</i> | ARROZ DE VERDURAS - | HAMBURGUESA VEGETAL CON CEBOLLA Caramelizada y PATATAS A LA BRAVA <i>Gluten, Sulfitos</i> | TOFU EN ADOBO CASERO CON PISTO MANCHEGO <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i> | LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(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> |
| Día 24 | Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 |
| SANT JOAN DE ALACANT | ENSALADILLA COES CON QUESO A LA GALLEGA <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos, Leche</i> | ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i> | ENSALADA CAMPESINA CON QUESO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> | PATATAS A LA RIOJANA <i>Sulfitos</i> |
| | TOFU A LA PIMIENTA CON CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI AL ENELDO <i>Soja, Gluten</i> | COLES DE BRUSELAS EN PEPITORIA CON PATATAS ASADAS <i>Sulfitos</i> | GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> | HAMBURGUESA VEGETAL CON SALSA ESPAÑOLA Y COLES DE BRUSELAS <i>Gluten, Sulfitos</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

somos cocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES JUNIO 2024

| Lunes Día 3 | Martes Día 4 | Miércoles Día 5 | Jueves Día 6 | Viernes Día 7 |
|--|---|---|--|---|
| ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA Y REMOLACHA <i>Soja, Sulfitos</i> | VICHYSOIÉ CON MELÓN Y MENTA <i>Sulfitos</i> | ENSALADA CESAR - | ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON NUECES <i>F.Cáscara, Leche</i> | MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> |
| OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> | CODILLO A LA CORDOBESA CON ARROZ INTEGRAL <i>Sulfitos</i> | ARROZ DEL SENYORET CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE GRATINADOS <i>Leche</i> | MUSLO DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Mostaza</i> |
| OGUR/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 <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | SALMOREJO CORDOBÉS CON JAMÓN <i>Soja, Mostaza(T), Altramuz(T), Sulfitos</i> | LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PANCETA <i>Sulfitos</i> | CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> | ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> |
| MUSLO DE POLLO A LA NARANJA CON PATATAS A LAS FINAS HIERBAS <i>Sulfitos</i> | ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS - | TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>Huevo</i> | LOMO A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i> | MACARRONES A LA CARBONARA <i>Leche, Soja</i> |
| OGUR/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 |
| HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> | GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Soja, Mostaza(T), Altramuz(T), Sulfitos</i> | ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y HUEVO DURO <i>Pescado, Huevo</i> | SOPA DE AJO <i>Apio, Huevo</i> | ENSALADA GRIEGA CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> |
| CARRILLADA AL OPORTO CON SETAS AL AJILLO <i>Sulfitos</i> | ARROZ NEGRO CON CALAMAR <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> | HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS A LA BRAVA <i>Sulfitos</i> | CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PISTO MANCHEGO <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Sulfitos</i> | ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE GRATINADOS <i>Leche</i> |
| OGUR/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 |
| SANT JOAN DE ALACANT | ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA GALLEGA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> | ARROZ A BANDA CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> | ENSALADA CAMPESINA CON QUESO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> | PATATAS A LA RIOJANA <i>Sulfitos</i> |
| | PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA CON CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI AL ENELDO - | ALBÓNDIGAS EN PEPITORIA CON PATATAS ASADAS <i>Huevo, Sulfitos</i> | GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos</i> | TOURNEDOR IBÉRICO CON SALSA ESPAÑOLA Y COLES DE BRUSELAS <i>Soja, Sulfitos</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

somoscincineros.es

