

■ MENÚ BASAL MES MARZO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1 ENSALADA MIXTA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i></p> <p>CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Leche, Crust(T), Huevo(T), Mol(T), Apio(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 2 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos // Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y TOMATITOS CHERRY SALTEADOS <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3 JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>SALMÓN AL ENELDO CON CARLOTITAS SALTEADAS <i>Pescado (Salmón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON TOMATE, ATÚN Y PATATAS <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 7 CREMA ROSADA CON VIRUTAS DE BACON <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>TERNERA AL PEDRO XIMÉNEZ CON PATATAS AL MONTÓN <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 8 TALLARINES DE ESPINACAS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON COLIFLOR A LA GALLEGA <i>Pescado, Crust(T), Mol(T) (Ventresca)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE SELLA <i>Soja, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10 SOPA CASTELLANA <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA CON TOMATE GRATINADO <i>Gluten, Leche (Pechuga), Leche (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>MARMITACO DE BACALAO CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 14 ESPAGUETIS A LA BOLONESA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos</i></p> <p>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL AJILLO <i>Gluten, Pescado (Boquerón)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 15 ENSALADILLA RUSA CON LACÓN ALIÑADO <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Leche, Huevo, Soja</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Codillo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17 ENSALADA CAMPESINA DE RAPE AL AJOARRIERO <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18 CREMA DE MARISCO CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Tortilla (Huevo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 21 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON PATATA ASADA <i>Pescado (Dorada), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 22 ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>LASAÑA DE TERNERA CON BECHAMEL <i>Gluten, Huevo, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y BLANCO Y NEGRO <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24 ARROZ DE VERDURAS CON GARROFÓ <i>-</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CON EMPANADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Gluten, Pescado, Huevo (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON MEMBRILLO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Soja, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i></p> <p>GAZPACHO MARINERO <i>Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 28 LECHUGA PERDIZ CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 29 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON GUISANTES SALTEADOS <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30 CREMA DE PUERROS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>POLLO EN RUSTIDERA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 31 SOPA CUBIERTA CON HUEVO Y FIDEOS <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>LOMO DE CERDO A LA BARBACOA CON CARLOTITAS Y CHAMPIÓN <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES MARZO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1 ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE, VERDURAS Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 2 ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI -</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CHERRY SALTEADOS <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3 JUDÍAS PINTAS CON ACELGAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>ALCACHOFAS REBOZADAS CON CARLOTITAS SALTEADAS <i>Gluten (Alcachofas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4 SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON TOMATE Y PATATAS <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 7 CREMA ROSADA CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 8 TALLARINES DE ESPINACAS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>CHAMPIÑONES AL LIMÓN CON COLIFLOR A LA GALLEGA -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10 SOPA JULIANA CON HUEVO <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>GUISANTES SALTEADOS A LA PIMIENTA CON TOMATE GRATINADO <i>Gluten, Leche (Guisantes), Leche (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>GUISADO DE VERDURAS CON GARBANZOS Y PATATA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 14 ESPAGUETIS CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>BERENJENA SALTEADA CON BRÓCOLI AL AJILLO <i>Gluten (Berenjena)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 15 ENSALADILLA RUSA CON COL ALIÑADA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Leche, Huevo</i></p> <p>HUEVOS A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17 ENSALADA CAMPESINA CON QUINOA <i>Sulfitos</i></p> <p>LENTEJAS HUERTANAS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Tortilla (Huevo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 21 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>QUESO FRITO CON PATATA ASADA <i>Gluten, Leche (Queso), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 22 ENSALADA MIXTA CON CEBOLLA <i>Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS CON BECHAMEL <i>Gluten, Huevo, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PATATAS PANADERA <i>Huevo // Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24 ARROZ DE VERDURAS CON GARROFÓ -</p> <p>BRÓCOLI CON REBOZADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Gluten (Brócoli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON MEMBRILLO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i></p> <p>GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 28 LECHUGA PERDIZ CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 29 ESPIRALES A LA PIMIENTA GRATINADOS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>TOMATE A LA PROVENZAL CON GUISANTES SALTEADOS <i>Gluten (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30 CREMA DE PUERROS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CHERRY ASADOS <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 31 CALDO DE VERDURAS CON HUEVO Y FIDEOS <i>Gluten, Huevo, Apio</i></p> <p>COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON CARLOTITAS Y CHAMPIÑÓN -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	

somos cocineros.es

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 MARZO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1 ENSALADA MIXTA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE, VERDURAS Y QUESO RALLADO <i>Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 2 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos // Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y TOMATITOS CHERRY SALTEADOS <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 3 JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y ACELGAS <i>Sulfitos</i></p> <p>SALMÓN AL ENLDO CON CARLOTITAS SALTEADAS <i>Pescado (Salmón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 4 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON TOMATE, ATÚN Y PATATAS <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 7 CREMA ROSADA CON VIRUTAS DE BACON <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>TERNERA AL PEDRO XIMÉNEZ CON PATATAS AL MONTÓN <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 8 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA <i>Leche, Soja</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON COLIFLOR A LA GALLEGA <i>Pescado, Crust(T), Mol(T) (Ventresca)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE SELLA <i>Soja, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 10 SOPA CASTELLANA <i>Huevo, Apio</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE GRATINADO <i>Leche (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 11 ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>MARMITACO DE BACALAO CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 14 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL AJILLO <i>Pescado (Boquerón)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 15 ENSALADILLA RUSA CON LACÓN ALIÑADO <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 16 SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Huevo, Soja</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Codillo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 17 ENSALADA CAMPESINA DE RAPE AL AJOARRIERO <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 18 CREMA DE MARISCO <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Tortilla (Huevo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 21 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON PATATA ASADA <i>Pescado (Dorada), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 22 ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>MACARRONES CON TERNERA Y QUESO <i>Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 23 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y BLANCO Y NEGRO <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 24 ARROZ DE VERDURAS CON GARROFÓ -</p> <p>CAZÓN EN ADOBO CON REBOZADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Pescado, Huevo (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 25 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON MEMBRILLO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Soja, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i></p> <p>GUISADO MARINERO <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 28 LECHUGA PERDIZ CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 29 ESPIRALES CON BACON <i>Soja</i></p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA CON GUI SANTOS SALTEADOS <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 30 CREMA DE PUERROS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>POLLO EN RUSTIDERA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 31 SOPA CUBIERTA CON HUEVO Y FIDEOS <i>Huevo, Apio</i></p> <p>LOMO DE CERDO A LA BARBACOA CON CARLOTITAS Y CHAMPIÑÓN <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	

somos cocineros.es

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

