

■ MENÚ BASAL MES MARZO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 ENSALADA PRIMAVERA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	Día 2 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -	Día 3 ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i>
		ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Crustáceo, Molusco, Pescado Huevo (All-i-oli)</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Altramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas)</i>	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOI AL AJILLO <i>Gluten, Pescado (Bacaladilla)</i>
		FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6 CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i>	Día 7 SOPA BULLABESA <i>Crustáceo, Molusco, Pescado, Gluten, Huevo(T)</i>	Día 8 ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i>	Día 9 MACARRONES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i>	Día 10 ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Leche, Soja</i>
ACALAO A LA COSQUERA CON HUEVO DURO <i>Pescado, Sulfitos, Huevo</i>	RISOTTO DE TERNERA <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y MORCILLA <i>Gluten, Sulfitos</i>	BOQUERONES EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Sulfitos, Gluten (Boquerón)</i>	ARROZ CON CONEJO, GARROFÓ Y ALCACHOFA: -
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 13 ENSALADA CAMPESINA CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos</i>	Día 14 CREMA DE PUERRO NATURAL CON BACON CRUJIENTE <i>Sulfitos, Soja</i>	Día 15 ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	Día 16 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos, Gluten</i>	Día 17 LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i>
RUSTIDERA DE DORADA <i>Sulfitos, Pescado</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS PANADERA <i>Gluten, Sulfitos (Codillo) Sulfitos (Patatas)</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i>	MUSLO DE POLLO ASADO EN SU JUGO CON CIRUELAS PASAS, ALMENDRAS Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, F.Cáscara (Muslo)</i>	MERLUZA A LA VASCA CON HUEVO DURO Y ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T), Molusco(T), 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 20 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i>	Día 21 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	Día 22 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Crustáceo, Molusco, Pescado Huevo (All-i-oli)</i>	Día 23 COGOLLO DE LECHUGA CON PALMITOS Y HUEVO DE CORDONIZ <i>Huevo</i>	Día 24 CREMA CON CALABAZA CAMELIZADA Y REMOLACHA <i>Sulfitos</i>
LUBINA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL ROMERO <i>Pescado (Lubina)</i>	LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Sulfitos, Apio</i>	SOLOMILLO DE POLLO CRUJIENTE Y TOMATE ASADO CON SALSA EDAM <i>Gluten, Cacahuete, F.Cáscara, Huevo (Solomillo) / Leche (Tomate)</i>	MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Sulfitos, Pescado (Merluza) Gluten, Huevo (Alcachofas)</i>	CARRILLADA EN PEPITORI CON PATATAS AL HORNC <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (Carrillada Sulfitos (Patata)</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 27 CALDO CON RELLENO AL JEREZ <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i>	Día 28 ENDIVIAS CON GUACAMOLE Y NUECES <i>F.Cáscara</i>	Día 29 ENSALADA CAMPERA CON CABALLA <i>Pescado, Sulfitos</i>	Día 30 COLIFLOR A LA JARDINERA CON QUESO PARMESANO <i>Leche</i>	Día 31 SOPA MINISTRONE CON HINOJO <i>Gluten, Sulfitos, Huevo(T), Apio</i>
ALMÓN A LA CREMA CON TAPENAS Y CEBOLLINO <i>Pescado, Sulfitos, Leche, Gluten</i>	FIDEUÁ A LA MARINERA CON RAPE <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y CARDO <i>Gluten, Sulfitos</i>	CALDERO DE GALLINETA CON ALMEJAS <i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	TOURNEDOR IBÉRICO A L. MOSTAZA CON SETAS ESTOFADAS <i>Mostaza, Sulfitos (Tournedor)</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 MARZO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 2</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -</p> <p>TOFU A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Soja, Sulfitos (Tofu), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3</p> <p>ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>COLIFLOR REBOZADA CON CARLOTITAS AL AJILLO <i>Gluten (Coliflor)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 6</p> <p>CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i></p> <p>GUISANTES A LA COSQUERA CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 7</p> <p>SOPA DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>RISOTTO DE CHAMPIÑÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 8</p> <p>ENSALADA CÉSAR <i>(s/Pollo) Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 9</p> <p>MACARRONES A LA CARBONARA <i>(s/Bacon) Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>TOFU EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Soja, Sulfitos, Gluten (Tofu)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10</p> <p>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Leche</i></p> <p>ARROZ CON PIMIENTO, GARROFÓ Y ALCACHOFA -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 13</p> <p>ENSALADA CAMPESINA CON QUESO ALIADO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>MUSTIDERA DE CALABAZA <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 14</p> <p>CREMA DE PUERRO NATURAL CON CRUJIENTE DE PAN <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS PANADERA <i>Gluten (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 15</p> <p>ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Sulfitos, Huevo</i></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16</p> <p>MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>COLES DE BRUSELAS CON CIRUELAS PASAS, ALMENDRAS Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, F.Cáscara (Coles)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17</p> <p>LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO SUAVE <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 20</p> <p>SOPA DE CEBOLLA <i>(s/Jamón) Gluten, Huevo(T), Apio, Leche</i></p> <p>FALAFEL Y BRÓCOLI AL ROMERO <i>Gluten, Sésamo (Falafel)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 21</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 22</p> <p>ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>TOMATE ASADO CON SALSA EDAM Y CARLOTITAS SALTEADAS <i>Leche (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23</p> <p>COGOLLO DE LECHUGA CON PALMITOS Y HUEVO DE CORDORNIZ <i>Huevo</i></p> <p>TOFU A LA VIZCAÍNA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Sulfitos, Soja (Tofu), Gluten, Huevo (Alcachofas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24</p> <p>CREMA CON CALABAZA CARAMELIZADA Y REMOLACHA <i>Sulfitos</i></p> <p>CHAMPIÑONES EN PEPITORIA CON PATATAS AL HORNO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (Champiñó), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 27</p> <p>CALDO CON VERDURAS AL JEREZ <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON JUDÍAS VERDES AL AJILLO <i>Gluten (Hamburguesa)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 28</p> <p>ENDIVIAS CON GUACAMOLE Y NUECES <i>F.Cáscara</i></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 29</p> <p>ENSALADA CAMPERA CON HUEVO DURO <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON CARDO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30</p> <p>COLIFLOR A LA JARDINERA CON QUESO PARMESANO <i>Leche</i></p> <p>CALDERETA ITALIANA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 31</p> <p>SOPA MINISTRONE CON HINOJO <i>Gluten, Sulfitos, Huevo(T), Apio</i></p> <p>TOFU A LA MOSTAZA CON SETAS ESTOFADAS <i>Mostaza, Sulfitos, Soja (Tofu)</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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES MARZO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 ENSALADA PRIMAVERA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Crustáceo, Molusco, Pescado Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 2 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE - MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 3 ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> BACALADILLA A LA REBOZADA CON COLIFLOI AL AJILLO <i>Pescado (Bacaladilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 6 CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara(T)</i> ACALAO A LA COSQUERA CON HUEVO DURO <i>Pescado, Sulfitos, Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 7 SOPA BULLABESA <i>Crustáceo, Molusco, Pescado</i> RISOTTO DE TERNERA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 8 ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y MORCILLA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 9 MACARRONES A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i> BOQUERONES EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Sulfitos (Boquerón)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 10 ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Leche, Soja</i> ARROZ CON CONEJO, GARROFÓ Y ALCACHOFA - FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 13 ENSALADA CAMPESINA CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos</i> RUSTIDERA DE DORADA <i>Sulfitos, Pescado</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 14 CREMA DE PUERRO NATURAL CON BACON CRUJIENTE <i>Sulfitos, Soja</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Codillo) Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 15 ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 16 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> MUSLO DE POLLO ASADO EN SU JUGO CON CIRUELAS PASAS, ALMENDRAS Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, F.Cáscara (Muslo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 17 LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos</i> MERLUZA A LA VASCA CON HUEVO DURO Y ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 20 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche, Soja</i> LUBINA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL ROMERO <i>Pescado (Lubina)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 21 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos</i> ESPIRALES A LA BOLONESA <i>Sulfitos, Apio, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 22 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Crustáceo, Molusco, Pescado Huevo (All-i-oli)</i> SOLOMILLO DE POLLO CRUJIENTE Y TOMATE ASADO CON SALSA EDAM <i>Cacahuete, F.Cáscara, Huevo (Solomillo) / Leche (Tomate)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 23 COGOLLO DE LECHUGA CON PALMITOS Y HUEVO DE CORDONIZ <i>Huevo</i> MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ALCACHOFAS SALTEADAS <i>Sulfitos, Pescado (Merluza)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 24 CREMA CON CALABAZA CAMELIZADA Y REMOLACHA <i>Sulfitos</i> CARRILLADA EN PEPITORI CON PATATAS AL HORNO <i>Sulfitos, Huevo (Carrillada) Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 27 CALDO CON RELLENO AL JEREZ <i>Sulfitos</i> SALMÓN A LA CREMA CON TAPENAS Y CEBOLLINO <i>Pescado, Sulfitos, Leche</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 28 ENDIVIAS CON GUACAMOLE Y NUECES <i>F.Cáscara</i> FIDEUÁ A LA MARINERA CON RAPE <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 29 ENSALADA CAMPERA CON CABALLA <i>Pescado, Sulfitos</i> JUDÍAS PINTAS CON MORRO Y CARDO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 30 COLIFLOR A LA JARDINERA CON QUESO PARMESANO <i>Leche</i> CALDERO DE GALLINETA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 31 SOPA MINISTRONE CON HINOJO <i>Sulfitos, Apio</i> TOURNEDOR IBÉRICO A LA MOSTAZA CON SETAS ESTOFADAS <i>Mostaza, Sulfitos (Tournedor)</i> 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

somos cocineros.es

