

■ MENÚ BASAL MES MARZO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 ENSALADA CAMPERA CON HUEVO DURO <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> GAZPACHO A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS <i>Crustáceos (T), Gluten, Pescado, Moluscos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y RÁBANOS <i>Leche</i> OLLETA DE MUCHAMIEL CON BUTIFARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO A LA BARBACOA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Leche, Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ESPAGUETIS CON TERNERA A LA BOLONESA Y QUESO RALLADO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja(T), Leche</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON CHAMPIÑÓN Y MAÍZ <i>Pescado, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENDIVIAS CON NUECES CRAMELIZADA Y SU VINAGRETA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LASAÑA DE VERDURAS CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BONIATO <i>Sulfitos, Gluten</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Soja(T), Mostaza (T), Leche</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ARROZ CON CONEJO GARROFO Y ALCACHOFAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CALDO CASERO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Apio, Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ENSALADA CAMPESINA CON CABALLA Y ACEITUNAS <i>Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T), Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR - YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FESTIVO FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	PENNE AL PESTO CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Soja (T), Mostaza (T)</i> SOLOMILLO IBÉRICO BRASEADO CON JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> LUBINA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL LIMÓN <i>Sulfitos, Pescado</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	
ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos (T), Gluten, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Apio, Sulfitos</i> COCIDO COMPLETO <i>Soja, Apio, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	JUDÍAS PINTAS CON PANCETA Y CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO SUAVE <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> FIDEUA CAMPELLERA CON GAMBITAS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T)</i>	FESTIVO

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en **ROJO** (T= TRAZAS)

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES MARZO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1
				ENSALADA CAMPERA CON HUEVO DURO <i>Huevo, Sulfitos</i>
				GAZPACHO A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS <i>Crustáceos (T), Gluten, Pescado, Moluscos</i>
				FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y RÁBANOS <i>Leche</i>	CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENSALADILLA COES <i>Sulfitos, Huevo</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja(T), Leche</i>	ENDIVIAS CON NUECES CRAMELIZADA Y SU VINAGRETA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
OLLETA DE MUCHAMIEL <i>Sulfitos</i>	TOFU A LA BARBACOA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON VERDURAS Y ALL-I-OLI -	FALAFEL CON CHAMPIÑÓN Y MAÍZ <i>Gluten, Soja (T), Mostaza (T)</i>	LASAÑA DE VERDURAS CON QUESO RALLADO <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 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos, Gluten</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Soja(T), Mostaza (T), Leche</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	CALDO CASERO DE VERDURAS Y FIDEOS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Apio, Sulfitos</i>
HAMBURGUESA VEGETAL A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten</i>	TOFU EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Soja (T), Sulfitos</i>	ARROZ CON GARROFO Y ALCACHOFAS -	FALAFEL CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Mostaza (T), Soja(T), Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS <i>Sulfitos</i>	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS NATURAL -	PENNE AL PESTO CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Soja (T), Mostaza (T)</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i>
ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR -		HAMBURGUESA DE GARBANZOS <i>Gluten</i>	TOFU BRASEADO CON JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Gluten, Sulfitos</i>	FALAFEL CON BRÓCOLI AL LIMÓN <i>Sulfitos, Gluten, 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 25	Día 26	Día 27	Día 28	
ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos (T), Leche</i>	SOPA DE VERDURA CON FIDEOS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Apio, Sulfitos</i>	JUDÍAS PINTAS CON CALABAZA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>	FESTIVO
ARROZ DE VERDURAS -	COCIDO COMPLETO <i>Apio, Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON PISTO SUAVE <i>Huevo</i>	FIDEUA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T),</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)

somos cocineros.es



■ MENÚ SIN GLUTEN MES MARZO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1
				ENSALADA CAMPERA CON HUEVO DURO <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>
				GAZPACHO A LA MARINERA CON RAPE Y GAMBITAS <i>Crustáceos (T), Pescado, Moluscos</i>
				FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y RÁBANOS <i>Leche</i>	CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ESPAGUETIS CON TERNERA A LA BOLONESA Y QUESO RALLADO <i>Sulfitos, Leche</i>	ENDIVIAS CON NUECES CRAMELIZADA Y SU VINAGRETA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
OLLETA DE MUCHAMIEL <i>Sulfitos</i>	LOMO ASADO A LA BARBACOA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Leche, Soja, Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>	MERLUZA AL VAPOR CON CHAMPIÑÓN Y MAÍZ <i>Pescado</i>	MACARRONES DE VERDURAS CON QUESO RALLADO <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 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BONIATO <i>Sulfitos</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Soja, Leche</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	CALDO CASERO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Apio, Sulfitos</i>
MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Sulfitos</i>	ARROZ CON CONEJO GARROFO Y ALCACHOFAS -	LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA <i>Huevo</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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ENSALADA CAMPESINA CON CABALLA Y ACEITUNAS <i>Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T), Sulfitos</i>	FESTIVO	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	PENNE AL PESTO CON CHAMPIÑONES -	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche</i>
ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR -		RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	SOLOMILLO IBÉRICO BRASEADO CON JENGIBRE Y PATATAS REVOLCONAS <i>Sulfitos</i>	LUBINA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL LIMÓN <i>Sulfitos, Pescado</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>		FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	
ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos (T) Leche</i>	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <i>Apio, Sulfitos</i>	JUDÍAS PINTAS CON PANCETA Y CALABAZA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	FESTIVO
ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	COCIDO COMPLETO <i>Soja, Apio, Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON PISTO SUAVE <i>Huevo</i>	FIDEUA CAMPELLERA CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceos (T), Moluscos (T)</i>	
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

somoscocineros.es

