

■ MENÚ BASAL MES MARZO 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> POLLO AL AJILLO CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche</i> CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS Y BOQUERONES <i>Sulfitos, Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crust., Mol.</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i> TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y ESPINACAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja(T), Mostaza (T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PATATA REVOLCONA <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i> LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN <i>Huevo, Sulfitos</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ALBÓNDIGAS ESTOFADAS CON SETAS Y PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco,</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS A LA BARBACOA <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON PAVO <i>Sulfitos, Soja</i> CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO	ENSALADILLA COES CON QUESO FRESCO ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ A LA MARINERA CON ATÚN <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE CANGERJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> CODILLO AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON CANGREJO Y ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo, Soja</i> ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON CAABACÍN A LAS FINAS HIERBAS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 31				
ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / 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 MARZO 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
<p>CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>TOFU AL AJULLO CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA CESAR <i>Leche</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i></p> <p>TOFU AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y ESPINACAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
<p>SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja(T), Mostaza (T)</i></p> <p>TOFU EN ADOBO CASERO CON PATATA REVOLCONA <i>Gluten, Huevo, Soja, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.cáscara</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ALCACHOFAS EN ESCABECHE SUAVE <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.cáscara</i></p> <p>COLES DE BRUSELAS ESTOFADAS CON SETAS Y PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco,</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
<p>ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i></p> <p>TOFU A LA MILANESA CON PATATAS A LA BARBARCOA <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>ENSALADA TROPICAL CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FALAFEL CON PATATAS AL MONTÓN <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>ENSALADILLA COES CON QUESO FRESCO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
<p>ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>CREMA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>RUSTIDERA DE TOFU <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>TOFU AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO <i>Gluten, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>ENSALADA MIXTA CON ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Huevo, Soja</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN A LAS FINAS HIERBAS <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
Día 31				
<p>ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>ESPIRALES CON VERDURA Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / 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 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche</i>	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>
POLLO AL AJILLO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS Y BOQUERONES <i>Sulfitos, Pescado, Crust., Mol.</i>	TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Huevo</i>	TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i>	ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y ESPINACAS -
YOGUR/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 DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Huevo</i>	ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN <i>Huevo, Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco,</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PATATA REVOLCONA <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i>	MACARRONES A LA BOLOÑESA <i>Leche, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i>	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS CON SETAS Y PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i>
YOGUR/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
ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i>	ENSALADA TROPICAL CON PAVO <i>Sulfitos, Soja</i>	FESTIVO	ENSALADILLA COES CON QUESO FRESCO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>
LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS A LA BARBACOA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Huevo, Sulfitos</i>		ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Huevo</i>
YOGUR/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
ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON CANGREJO Y ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo, Soja</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos</i>
FIDEUÁ A LA MARINERA CON ATÚN <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	CODILLO AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO -	ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES -	TORTILLA DE PATATA CON CAABACÍN A LAS FINAS HIERBAS <i>Huevo</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 31				
ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i>				
ESPIRALES CON VERDURA Y TOMATE -				
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</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@coess.es

somosocineros.es

