

# ■ MENÚ BASAL MES MAYO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b> TALLARINES A LA MARINERA <i>Gluten, Huevo, Soja, Leche, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y CARLOTITAS AL ENELDO <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 3</b> JUDÍAS A LA VINAGRETA <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado (Dorada)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 4</b> SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 5</b> SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>LOMO MECHADO AL OPORTO CON BRÓCOLI AL ORÉGANO <i>Soja(T), Leche(T), Apio, Sulfitos (Lomo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 6</b> CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CON REBOZADO CASERO Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Gluten, Pescado, Sulfitos (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 9</b> ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BUTIFARRA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 10</b> HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 11</b> ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ AL HORNO CON COSTILLAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 12</b> ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES SALTEADOS <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 13</b> SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Leche, Huevo, Soja</i></p> <p>POLLO EN RUSTIDERA <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 16</b> MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Pescado, Huevo (Merluza)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 17</b> ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Soja, Leche, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>LASAÑA GRATINADA CON QUESO <i>Gluten, Huevo, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 18</b> SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>SALMÓN AL ENELDO CON COLES DE BRUSELAS <i>Pescado (Salmón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 19</b> ENSALADA CAMPESINA CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>OLLETA ALCOYANA CON MORCILLA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 20</b> ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y GARROFÓ -</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten (Boquerón)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 23</b> CREMA DE PUERRO CON BACON CRUJIENTE <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>BACALAO A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado (Bacalao)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 24</b> ENSALADA MIXTA CON LACÓN ALIÑADO Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 25</b> ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL ORÉGANO <i>Sulfitos (Codillo), Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 26</b> AJOBLANCO CON VIRUTAS DE JAMÓN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>CAZUELA DE GALLINA A LA MARINERA <i>Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 27</b> ARROZ NEGRO CON CALAMAR, GAMBITAS Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE Y CHAMPIÑONES <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 30</b> ENSALADA GRIEGA CON SU ALIÑO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO RELLENA CON EMPANADO CASERO Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS <i>Gluten, Huevo, Leche (Pechuga)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 31</b> JUDÍAS PINTAS CON BONIATO Y ACELGAS <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten (Bacaladilla), Gluten (Tomate)</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES MAYO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2 <b>TALLARINES CON SOJA Y VERDURAS</b> <i>Gluten, Huevo(T), Soja</i></p> <p><b>CHAMPIÑONES SALTEADOS CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y CARLOTITAS AL ENELDO</b> -</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 3 <b>JUDÍAS A LA VINAGRETA</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>ZARANGOLLO CON TOMATE ASADO</b> <i>Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4 <b>SALMOREJO CORDOBÉS</b> <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ CON GARBANZOS Y JUDÍAS VERDES</b> -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5 <b>SOPA MINISTRONE</b> <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI AL ORÉGANO</b> <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 <b>CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON HUEVO DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>ALCACHOFAS CON REBOZADO CASERO Y PATATAS A LA GALLEGA</b> <i>Gluten (Alcachofas), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 9 <b>ENSALADA CESAR</b> <i>(s/Pollo) Sulfitos, Leche</i></p> <p><b>LENTEJAS HUERTANAS</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 10 <b>HERVIDO VALENCIANO</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>ESPÁRRAGOS EN ESCABECHE CON HUEVO COCIDO</b> <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11 <b>ENSALADA MURCIANA</b> <i>(s/Atún) Huevo, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ AL HORNO CON GARROFÓ</b> -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12 <b>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO</b> <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p><b>HUEVOS AL PLATO CON GUI SANTES SALTEADOS</b> <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 13 <b>SOPA DE CEBOLLA</b> <i>(s/Jamón) Gluten, Leche, Huevo</i></p> <p><b>PATATAS EN RUSTIDERA</b> <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 16 <b>MENESTRA A LA NAVARRA</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>COLIFLOR A LA ROMANA CON PATATAS DELUXE</b> <i>Gluten, Huevo (Colliflor)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 17 <b>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS</b> <i>Sulfitos, Leche, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p><b>LASAÑA DE VERDURAS GRATINADA CON QUESO</b> <i>Gluten, Huevo, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18 <b>SOPA DE AJO CON LLUVIA</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON COLES DE BRUSELAS</b> <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19 <b>ENSALADA CAMPESINA CON QUESO AZUL Y NUECES</b> <i>Leche, Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>OLLETA ALCOYANA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 20 <b>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y GARROFÓ</b> -</p> <p><b>QUESO FRESCO ALIÑADO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS</b> <i>Leche (Queso)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 23 <b>CREMA DE PUERRO</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>GUI SANTES A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL AJILLO</b> -</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 24 <b>ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS Y HUEVO DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25 <b>ENSALADA CAMPERA</b> <i>(s/Atún) Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>TALLARINES AL ORÉGANO CON TOMATITOS SALTEADOS</b> <i>Sulfitos (Codillo), Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26 <b>AJOBLANCO CON VIRUTAS DE HUEVO DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>CAZUELA DE ALCACHOFAS</b> <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 <b>ARROZ CON VERDURAS Y ALL-I-OLI</b> <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p><b>TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE Y CHAMPIÑONES</b> <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 30 <b>ENSALADA GRIEGA CON SU ALIÑO</b> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>QUESO CON EMPANADO CASERO Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS</b> <i>Gluten, Huevo, Leche (Queso)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 31 <b>JUDÍAS PINTAS CON BONIATO Y ACELGAS</b> <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p><b>BROCOLI A LA ANDALUZA CON TOMATE PROVENZAL</b> <i>Gluten (Brócoli), Gluten (Tomate)</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES MAYO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b>  <b>ESPAGUETIS A LA MARINERA</b>  <i>Pescado, Molusco</i></p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y CARLOTITAS AL ENELDO  <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 3</b>  <b>JUDÍAS A LA VINAGRETA</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO  <i>Pescado (Dorada)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 4</b>  <b>SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 5</b>  <b>SOPA BULLABESA</b>  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>LOMO MECHADO AL OPORTO CON BRÓCOLI AL ORÉGANO  <i>Soja(T), Leche(T), Apio, Sulfitos (Lomo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 6</b>  <b>CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON HUEVO DURO</b>  <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CON REBOZADO CASERO Y PATATAS A LA GALLEGA  <i>Pescado, Sulfitos (Cazón), Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 9</b>  <b>ENSALADA CESAR</b>  <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON BUTIFARRA  <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 10</b>  <b>HERVIDO VALENCIANO</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS  <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 11</b>  <b>ENSALADA MURCIANA</b>  <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ AL HORNO CON COSTILLAS            -</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 12</b>  <b>ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO</b>  <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES SALTEADOS  <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 13</b>  <b>SOPA DE CEBOLLA</b>  <i>Leche, Huevo, Soja</i></p> <p>POLLO EN RUSTIDERA  <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 16</b>  <b>MENESTRA A LA NAVARRA</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA CON REBOZADO CASERO Y PATATA DELUXE  <i>Pescado (Merluza)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 17</b>  <b>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS</b>  <i>Sulfitos, Soja, Leche, Cacahuete, F.Cáscara(T)</i></p> <p>MACARRONES GRATINADOS CON QUESO  <i>Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 18</b>  <b>SOPA DE AJO CON FIDEOS</b>  <i>Apio</i></p> <p>SALMÓN AL ENELDO CON COLES DE BRUSELAS  <i>Pescado (Salmón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 19</b>  <b>ENSALADA CAMPESINA CON QUESO AZUL Y NUECES</b>  <i>Leche, Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>OLLETA ALCOYANA CON MORGILLA  <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 20</b>  <b>ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y GARROFÓ</b>            -</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS  <i>Pescado (Boquerón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 23</b>  <b>CREMA DE PUERRO CON BACON CRUJIENTE</b>  <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>BACALAO A LA RIOJANA CON COLIFLOR AL AJILLO  <i>Pescado (Bacalao)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 24</b>  <b>ENSALADA MIXTA CON LACÓN ALIÑADO Y HUEVO DURO</b>  <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA  <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 25</b>  <b>ENSALADA CAMPERA</b>  <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL ORÉGANO  <i>Sulfitos (Codillo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 26</b>  <b>AJOBLANCO CON VIRUTAS DE JAMÓN Y HUEVO DURO</b>  <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>CAZUELA DE GALLINA A LA MARINERA  <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p><b>Día 27</b>  <b>ARROZ NEGRO CON CALAMAR, GAMBITAS Y ALL-I-OLI</b>  <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE Y CHAMPIÑONES  <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p><b>Día 30</b>  <b>ENSALADA GRIEGA CON SU ALIÑO</b>  <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO RELLENA ASADA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS  <i>Leche (Pechuga)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p><b>Día 31</b>  <b>JUDÍAS PINTAS CON BONIATO Y ACELGAS</b>  <i>Sulfitos</i></p> <p>BACALADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE ASADO  <i>Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

