

■ MENÚ BASAL MES MAYO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
FESTIVO	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche, Gluten, Huevo(T)</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENDIVIAS CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i>
	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	DORADA A LA RIOJANA CON COLES DE BRUSELAS <i>Pescado (Dorada)</i>	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Leche (Hamb) // Sulfitos</i>	CODILLO AL VINO TINTO COI NOODLES AL HINOJO <i>Gluten, Sulfitos (Codillo) Gluten, Huevo (Noodles)</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 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON REMOLACHA Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Soja, Leche</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T)</i>
GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten</i>	OLLETA ALCOYANA <i>Sulfitos, Gluten</i>	MERLUZA A LA VASCA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Huevo (All-i-oli)</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T) Gluten(T), Leche(T) (Alitas)</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 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA PIMIENTA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i>	CREMA FRÍA DE MELÓN COI CANELA Y PIÑA <i>Sulfitos</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO AL HORNO <i>Sulfitos, Pescado, Gluten (Cazón) // Leche (Tomate)</i>	ARROZ CON CONEJO Y AJOS TIERNOS -	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten (Bacaladilla)</i>	CORDÓN BLEAU CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Leche (Cordón) Sulfitos (Zarangollo)</i>	VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE <i>Pescado (Ventresca)</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 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i>	PAPARDELLI A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crust, Mol(T)</i>	LENTEJAS HUERTANAS COI CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i>
LOMO MECHADO CON PATATA ASADA <i>Soja, Leche, Apio (Lomo) Sulfitos (Patata)</i>	LUBINA A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ARROZ DE MONTAÑA -	FILETE DE TERNERA ASADA EN SU JUGO CON MILHOJAS DE PATATA AL ORÉGANO <i>Soja, Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA ASADA <i>Huevo (Tortilla)</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 29	Día 30	Día 31		
LASAÑA A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</i>	ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i>	AJOBLANCO MALAGUEÑO CON PASAS <i>Gluten, Sulfitos, F.Cáscara</i>		
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CHERRY CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten (Boquerón)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	MEDALLÓN IBÉRICO AL CHOCOLATE CON NUECES Y PATATAS CON COMINO <i>F.Cáscara, Leche // Sulfitos (Patatas)</i>		
YOGUR/PAN <i>Leche / 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

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES MAYO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 2</p> <p>SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>RUSTIDERA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>TOFU A LA RIOJANA CON COLES DE BRUSELAS <i>Soja, Gluten (Tofu)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4</p> <p>MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Leche (Hamb) // Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 5</p> <p>ENDIVIAS CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i></p> <p>ROLLITOS DE PRIMAVERA CON NOODLES AL HINOJO <i>Gluten (Rollito)</i> <i>Gluten, Huevo (Noodles)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 8</p> <p>ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i></p> <p>GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 9</p> <p>SALMOREJO CORDOBÉS CON REMOLACHA Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i></p> <p>OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10</p> <p>CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON GUISANTES SALTEADOS <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11</p> <p>ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 12</p> <p>SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>COLIFLOR A LA BARBACOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Coliflor)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 15</p> <p>HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>TOFU EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO AL HORNO <i>Sulfitos, Soja, Gluten (Tofu)</i> <i>Leche (Tomate)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 16</p> <p>ENSALADILLA COES CON LOMBARDA A LA PIMIENTA <i>Sulfitos, Huevo (s/Atún)</i></p> <p>ARROZ CON GARBANZOS Y AJOS TIERNOS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17</p> <p>ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i></p> <p>FALAFEL CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Gluten (Falafel)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18</p> <p>ENSALADA MURCIANA <i>Huevo (s/Atún)</i></p> <p>ALCACHOFAS REBOZADAS CON ZARANGOLLO <i>Gluten (Alcachofas)</i> <i>Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 19</p> <p>CREMA FRÍA DE MELÓN COI CANELA Y PIÑA <i>Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 22</p> <p>SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PATATA ASADA <i>Huevo (Revuelto)</i> <i>Sulfitos (Patata)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 23</p> <p>PAPARDELLI A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> <i>(s/Bacon)</i></p> <p>TOFU ENCEBOLLADO CON PIMIENTO <i>Soja, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24</p> <p>ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y PALMITOS <i>Leche</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON MILHOJAS DE PATATA AL ORÉGANO <i>Gluten // Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 26</p> <p>LENTEJAS HUERTANAS COI CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA ASADA <i>Huevo (Tortilla)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 29</p> <p>LASAÑA DE VERDURAS CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>VERDURA EN TEMPURA CON TOMATITOS CHERRY CARMELIZADOS <i>Gluten (Tempura)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 30</p> <p>ENSALADA CESAR <i>Huevo, Leche (s/Pollo)</i></p> <p>ARROZ CON GARROFÓ Y ESPINACAS -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 31</p> <p>AJOBLANCO MALAGUEÑO CON PASAS <i>Gluten, Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>TOFU REBOZADO AL CHOCOLATE CON NUECES Y PATATAS CON COMINO <i>F.Cáscara, Leche, Soja, Gluten</i> <i>Sulfitos (Patatas)</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 MAYO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 2 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 3 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Soja, Altramuz(T), Mostaza(T)</i> DORADA A LA RIOJANA CON COLES DE BRUSELAS <i>Pescado (Dorada)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 4 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Leche (Hamb) // Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 5 ENDIVIAS CON QUESO AZUL Y NUECES <i>Leche, F.Cáscara</i> CODILLO AL VINO TINTO COI ESPAGUETIS AL HINOJO <i>Sulfitos (Codillo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 8 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i> GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 9 SALMOREJO CORDOBÉS CON REMOLACHA Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Soja, Altramuz(T), Mostaza(T)</i> OLLETA ALCOYANA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 10 CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> MERLUZA A LA VASCA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 11 ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Soja, Leche</i> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 12 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Muslo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 15 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO AL HORNO <i>Sulfitos, Pescado (Cazón) Leche (Tomate)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 16 ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA PIMIENTA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ CON CONEJO Y AJOS TIERNOS - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 17 ESPINACAS CON TOMATE Y QUESO <i>Leche</i> BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado (Bacaladilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 18 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 19 CREMA FRÍA DE MELÓN COI CANELA Y PIÑA <i>Sulfitos</i> VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE <i>Pescado (Ventresca)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 22 SOPA MINISTRONE <i>Apio, Sulfitos</i> LOMO MECHADO CON PATATA ASADA <i>Soja, Leche, Apio (Lomo) Sulfitos (Patata)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 23 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Leche, Soja</i> LUBINA A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 24 ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 25 CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crust, Mol(T)</i> FILETE DE TERNERA ASADA EN SU JUGO CON MILHOJAS DE PATATA AL ORÉGANO <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 26 LENTEJAS HUERTANAS COI CALABAZA <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA ASADA <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 29 MACARRONES A LA BOLONESA CON QUESO RALLADO <i>Sulfitos, Leche</i> MERLUZA AL VAPOR CON TOMATITOS CHERRY CARMELIZADOS <i>Pescado (Merluza)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 30 ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 31 AJOBLANCO MALAGUEÑO CON PASAS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Altramuz(T), Mostaza(T)</i> MEDALLÓN IBÉRICO AL CHOCOLATE CON NUECES Y PATATAS CON COMINO <i>F.Cáscara, Leche // Sulfitos (Patatas)</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

