

■ MENÚ BASAL MES MAYO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 2	Día 3
			MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON PALMITOS Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Frutos de cáscara, Leche</i>
			HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Leche (Hamb) // Sulfitos</i>	CODILLO AL VINO TINTO CON NOODLES AL HINOJO <i>Gluten, Sulfitos (Codillo) Gluten, Huevo (Noodles)</i>
			FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i>	ENSALADACAMPERA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Soja, Leche</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>
GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten</i>	ALBÓNDIGAS AL OPORTO CON TALLARINES A LAS FINAS HIERBAS <i>Sulfitos (Albóndigas) // Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	MERLUZA A LA VASCA CON PATATAS AL VAPOR <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</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 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
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 CON 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 POLLO Y AJOS TIERNOS -	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten (Bacaladilla)</i>	ESCALOPE A LA MILANESA CON ZARANGOLLO <i>Soja, Gluten, Leche, Huevo (Escalope) 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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i>	MACARRONES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Mostaza (T)</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN <i>Pescado</i>	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crust, Mol(T)</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i>
LOMO MECHADO CON PATATA ASADA <i>Soja, Leche, Apio (Lomo) Sulfitos (Patata)</i>	FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ARROZ DE MONTAÑA -	FILETE DE TERNERA ASADA EN SU JUGO CON PATATAS 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 27	Día 28	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>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo (T), Soja, Leche, Apio, Mostaza</i>	POTAJE DE GARBANZOS <i>Gluten, Sulfitos</i>
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CHERRY CARAMELIZADOS <i>Pescado, Gluten (Boquerón)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	MAGRO AL CHILINDRÓN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Sulfitos, Soja (Magro) // Sulfitos (Patatas)</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos (Patatas)</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Huevo // Sulfitos</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES MAYO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 2	Día 3
			MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON PALMITOS Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Frutos de cáscara, Leche</i>
			HAMBURGUESA VEGETAL CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Leche (Hamb) // Sulfitos</i>	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON NOODLES AL HINOJO <i>Gluten (Rollito) // Gluten, Huevo (Noodles)</i>
			FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i>	ENSALADACAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Leche</i>	SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>
GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i>	TOFU AL OPORTO CON TALLARINES A LAS FINAS HIERBAS <i>Soja // Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	TORTILLA DE PATATA CON GUIANTES SALTEADOS <i>Huevo (Tortilla)</i>	ARROZ DE VERDURA -	COLIFLOR A LA BARBACOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Coliflor)</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 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LOMBARDA A LA PIMIENTA <i>Sulfitos, Huevo (s/Atún)</i>	ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo (s/Atún)</i>	CREMA FRÍA DE MELÓN CON CANELA Y PIÑA <i>Sulfitos</i>
TOFU EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO AL HORNO <i>Sulfitos, Soja, Gluten (Tofu) // Leche (Tomate)</i>	ARROZ CON GARBANZOS Y AJOS TIERNOS -	FALAFEL CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten (Falafel)</i>	ALCACHOFAS REBOZADAS CON ZARANGOLLO <i>Gluten (Alcachofas) // Sulfitos (Zarangollo)</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON PISTO SUAVE <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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i>	MACARRONES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (M), Leche (s/Bacon)</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Leche</i>	CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i>
HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PATATA ASADA <i>Huevo (Revuelto) // Sulfitos (Patata)</i>	TOFU ENCEBOLLADO CON PIMIENTO <i>Soja, Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA -	HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS AL ORÉGANO <i>Gluten // Sulfitos (Patata)</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 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
LASAÑA DE VERDURAS CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ENSALADA CESAR <i>Huevo, Leche (s/Pollo)</i>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche, Gluten, Huevo(T)</i>	POTAJE DE GARBANZOS <i>Gluten, Sulfitos</i>
VERDURA EN TEMPURA CON TOMATITOS CHERRY CARAMELIZADOS <i>Gluten (Tempura)</i>	ARROZ CON GARROFÓ Y ESPINACAS -	TOFU AL CHILINDRÓN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Soja (Tofu) // Sulfitos (Patatas)</i>	RUSTIDERA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Huevo // Sulfitos</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

somos cocineros.es

▪ MENÚ SIN GLUTEN MES MAYO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 2	Día 3
			MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON PALMITOS Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Frutos de cáscara, Leche</i>
			HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON MOZARELLA Y PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Leche (Hamb) // Sulfitos</i>	CODILLO AL VINO TINTO CON ESPAGUETIS AL HINOJO <i>Sulfitos (Codillo)</i>
			FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO Y QUESO FRESCO <i>Leche</i>	ENSALADACAMPERA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON ESCAROLA <i>Soja, Leche</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>
GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos</i>	ALBÓNDIGAS AL OPORTO CON ESPIRALES A LAS FINAS HIERBAS <i>Sulfitos (Albóndigas) // -</i>	MERLUZA A LA VASCA CON PATATAS AL VAPOR <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Huevo Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Muslo)</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 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA PIMIENTA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ESPINACAS CON TOMATE Y QUESO <i>Leche</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i>	CREMA FRÍA DE MELÓN CON CANELA Y PIÑA <i>Sulfitos</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO AL HORNO <i>Sulfitos, Pescado (Cazón) Leche (Tomate)</i>	ARROZ CON POLLO Y AJOS TIERNOS <i>-</i>	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado (Bacaladilla)</i>	PECHUGA DE POLLO CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos (Zarangollo)</i>	VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE <i>Pescado (Ventresca)</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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
SOPA MINISTRONE <i>Apio, Sulfitos</i>	ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Leche, Soja</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN <i>Pescado</i>	CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crust, Mol(T)</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA <i>Sulfitos</i>
LOMO MECHADO CON PATATA ASADA <i>Soja, Leche, Apio (Lomo) Sulfitos (Patata)</i>	FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>-</i>	FILETE DE TERNERA ASADA EN SU JUGO CON PATATAS AL ORÉGANO <i>Soja, Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA ASADA <i>Huevo (Tortilla)</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 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
MACARRONES A LA BOLONESA CON QUESO RALLADO <i>Sulfitos, Leche</i>	ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i>	POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos</i>
MERLUZA AL VAPOR CON TOMATOS CHERRY CARAMELIZADOS <i>Pescado (Merluza)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	MAGRO AL CHILINDRÓN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja (Magro)// Sulfitos (Patatas)</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON LOMBARDIA ALIÑADA <i>Huevo // Sulfitos</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocheros.es

