

■ MENÚ BASAL MES NOVIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 2 SOPA BULLABESA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> TERNERA ESTOFADA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos (Ternera)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 3 CREMA DE PUERRO NATURAL <i>Sulfitos</i> DORADA AL LIMÓN CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Sulfitos, Pescado (Dorada)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 4 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i> OLLA DE LEGUMBRES CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 5 ENSALADA CESAR <i>Gluten, Leche, Huevo</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN Gluten
Día 8 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON BACON <i>Sulfitos, Soja</i> SALMÓN AL CAVA CON LOMBARDA SALTEADA <i>Pescado, Sulfitos (Salmón), Sulfitos (Lombarda)</i> YOGUR/PAN Leche / Gluten	Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i> GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 10 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 11 SOPA DE COCIDO CON RELLENO <i>Gluten, Sulfitos, Huevo(T), Apio</i> MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE ASADO <i>Pescado, Gluten (Merluza)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 12 POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i> LOMO A LA PLANCHA CON PISTO MANCHEGO <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo)</i> FRUTA/PAN Gluten
Día 15 CREMA A LA MARINERA <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Sulfitos (Pechuga)</i> YOGUR/PAN Leche / Gluten	Día 16 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO <i>Sulfitos</i> LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 17 ARROZ DE LA HUERTA CON ALCACHOFAS - BOQUERONES A LA ANDALUZA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Pescado (Boquerones)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 18 SOPA CUBIERTA CON GARBANZOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten(T), Leche(T), Soja(T), Sulfitos, Altram.(T) // Sulfito (Patata)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 19 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON COLIFLOR SALTEADA <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> FRUTA/PAN Gluten
Día 22 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> PESCADILLA AL HORNO CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Pescado (Pescadilla)</i> YOGUR/PAN Leche / Gluten	Día 23 SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> LOMO MECHADO AL HORNO CON PURÉ DE CALABAZA <i>Soja, Leche(T) (Lomo), Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 24 ENSALADA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Leche, Crust.(T), Huevo(T), Pescado(T), Soja(T), Mol.(T)</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 25 CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i> CALDERETA DE PESCADO CON GALLINA Y MEJILLONES <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN Gluten	Día 26 GAZPACHO ANDALUZ <i>Sulfitos, Gluten</i> ARROZ CON COSTILLA, GARBANZOS Y ESPINACAS - FRUTA/PAN Gluten
Día 29 SOPA DE AJO CON HUEVO DURO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> HAMBURGUESA DE TERNERA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (Hamburguesa), Sulfitos (Zarangollo)</i> YOGUR/PAN Leche / Gluten	Día 30 ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i> OLLETA ALCOYANA CON MORRO <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN Gluten			

somos cocineros.es

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en **ROJO**

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



■ MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 2 SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 3 CREMA DE PUERRO NATURAL <i>Sulfitos</i> TOMATE GRATINADO CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Leche (Tomate)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 4 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i> OLLA DE LEGUMBRES CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 5 ENSALADA DE QUINOA CON HUEVO DURO <i>Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON MEMBRILLO <i>Sulfitos</i> LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO Y CALABAZA <i>Sulfitos, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>(s/Atún) Huevo</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 10 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON LOMBARDA SALTEADA <i>Huevo (Tortilla) Sulfitos (Lombarda)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 11 SOPA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Apio</i> COLIFLOR A LA ROMANA CON TOMATE ASADO <i>Huevo, Gluten (Coliflor)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 12 POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i> QUESO FRITO CON PISTO MANCHEGO <i>Gluten, Leche, Huevo (Queso)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 15 CREMA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE - YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 16 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO <i>Sulfitos</i> LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 17 ARROZ DE LA HUERTA CON ALCACHOFAS - GUISANTES A LA FRANCESA FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 18 SOPA CON GARBANZOS Y VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> HUEVOS AL PLATO CON PATATAS A LO POBRE <i>Huevo // Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 19 ENSALADA VARIADA <i>Sulfitos</i> JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS AL CURRY <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Huevo (Revuelto)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 23 SOPA MINISTRONE <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> BRÓCOLI REBOZADO CON PURÉ DE CALABAZA <i>Gluten (Brócoli) Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 24 ENSALADA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 25 CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i> CALDERETA DE VERDURAS CON CARACOLAS <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 26 GAZPACHO ANDALUZ <i>Sulfitos, Gluten</i> ARROZ CON GARBANZOS Y ESPINACAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 29 SOPA DE AJO CON HUEVO DURO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> ZARANGOLLO CON CARLOTITAS BRASEADAS <i>Sulfitos (Zarangollo)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 30 ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> OLLETA ALCOYANA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>			

somos cocineros.es

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en **ROJO**

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



■ MENÚ SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 2 SOPA BULLABESA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>TERNERA ESTOFADA CON CHAMPINÓN Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos (Ternera)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 3 CREMA DE PUERRO NATURAL <i>Sulfitos</i></p> <p>DORADA AL LIMÓN CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Sulfitos, Pescado (Dorada)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 4 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO Y F.SECOS <i>Sulfitos, Leche, F.Cáscara(T), Cacahuete</i></p> <p>OLLA DE LEGUMBRES CON PENCAS <i>Sulfitos s/Gluten</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 5 ENSALADA CESAR <i>(s/Picatostes)</i> <i>Leche, Huevo</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 8 ENSALADA CUATRO ESTACIONES CON BACON <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>SALMÓN AL CAVA CON LOMBARDA SALTEADA <i>Pescado, Sulfitos (Salmón)</i> <i>Sulfitos (Lombarda)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 9 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo</i></p> <p>GUISADO DE VERDURAS <i>Sulfitos s/Gluten</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 10 MENESTRA DE VERDURAS <i>Sulfitos</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 11 SOPA DE COCIDO CON RELLENO <i>Apio, Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE ASADO <i>Pescado, Huevo s/Gluten (Merluza)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 12 POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos s/Gluten</i></p> <p>LOMO A LA PLANCHA CON PISTO MANCHEGO <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 15 CREMA A LA MARINERA <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Sulfitos (Pechuga)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 16 ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos s/Gluten</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 17 ARROZ DE LA HUERTA CON ALCACHOFAS <i>-</i></p> <p>BOQUERONES A LA ANDALUZA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado s/Gluten (Boquerones)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 18 SOPA CUBIERTA CON GARBANZOS <i>Apio</i></p> <p>MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos // Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 19 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche, Soja</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA AL LIMÓN CON COLIFLOR SALTEADA <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 22 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA AL HORNO CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Pescado (Pescadilla)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 23 SOPA MINESTRONE <i>Apio, Sulfitos</i></p> <p>LOMO MECHADO AL HORNO CON PURÉ DE CALABAZA <i>Soja, Leche(T) (Lomo)</i> <i>Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 24 ENSALADA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 25 CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i></p> <p>CALDERETA DE PESCADO CON GALLINA Y MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos s/Gluten</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 26 GAZPACHO ANDALUZ <i>Sulfitos s/Gluten</i></p> <p>ARROZ CON COSTILLA, GARBANZOS Y ESPINACAS <i>-</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 29 SOPA DE AJO CON HUEVO DURO <i>Apio, Huevo</i></p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos (Hamburguesa)</i> <i>Sulfitos (Zarangollo)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 30 ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>OLLETA ALCOYANA CON MORRO <i>Sulfitos s/Gluten</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>			

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en **ROJO**

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

