

# ■ MENÚ BASAL MES NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p>Día 2</p> <p><b>ENSALADA MURCIANA</b> <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>FILETE RUSO CON ZARANGOLLO</b> <i>Sulfitos, Gluten, Huevo (Filete ruso), Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3</p> <p><b>ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO</b> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>GAZPACHO MARINERO CON GAMBITAS</b> <i>Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4</p> <p><b>SOPA DE CEBOLLA</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p><b>SOLOMILLO IBÉRICO AL OPORTO CON PURÉ DE BONIATO</b> <i>Sulfitos (Solomillo), Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>
<p>Día 7</p> <p><b>HERVIDO VALENCIANO CON BRÓCOLI</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL</b> <i>Pescado (Dorada), Gluten (Tomate)</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 8</p> <p><b>ENSALADA PRIMAVERA</b> <i>Soja, Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURA CON AJETES</b> <i>-</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 9</p> <p><b>ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA</b> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO</b> <i>Gluten, Huevo, Pescado (Bacaladilla)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10</p> <p><b>CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA LAMINADA</b> <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>LOMO ASADO CON MIEL, SOJA Y PATATAS AL MONTÓN</b> <i>Soja, Leche(T), Sulfitos (Lomo), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11</p> <p><b>SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>CANELONES ROSINNI</b> <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Crus(T), Mol(T), Pescado(T)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>
<p>Día 14</p> <p><b>ENSALADA CÉSAR</b> <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p><b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y MORCILLA</b> <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 15</p> <p><b>SOPA BULLABESA</b> <i>Crustáceo, Molusco, Pescado, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>SOLOMILLO DE POLLO A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO</b> <i>Gluten, Huevo (Pollo)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16</p> <p><b>ENSALADA CAMPERA</b> <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p><b>BACALAO A LA VIZCAÍNA</b> <i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17</p> <p><b>MENESTRA A LA NAVARRA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>TERNERA EN PEPITORIA CON CARACOLAS AL ROMERO</b> <i>Soja, Gluten, Huevo, Sulfitos (Ternera), Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18</p> <p><b>ENSALADA CAMPESINA CON LACÓN ALIADO</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI</b> <i>Crustáceo, Molusco, Pescado, Huevo (All-i-oli)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>
<p>Día 21</p> <p><b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>RUSTIDERA DE POLLO</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 22</p> <p><b>ENSALADA ITALIANA</b> <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p><b>MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES</b> <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T), Molusco(T)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23</p> <p><b>SOPA DE AJO</b> <i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p><b>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS PANADERA</b> <i>Gluten, Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24</p> <p><b>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS</b> <i>Sulfitos, Soja, F.Cáscara</i></p> <p><b>ARROZ DE MONTAÑA</b> <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25</p> <p><b>OLLETA DE MUTXAMEL</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>PASTEL DE HUEVO CON ATÚN Y TOMATE</b> <i>Huevo, Pescado</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>
<p>Día 28</p> <p><b>CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y H.DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>SALMÓN AL CAVA CON CALABACÍN AL ENELDO</b> <i>Pescado, Sulfitos (Salmón)</i></p> <p><b>YOGUR/PAN</b> <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 29</p> <p><b>ENSALADA MARINERA CON CANGREJO</b> <i>Sulfitos, Crustáceo, Pescado, Soja, Huevo</i></p> <p><b>ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON BRÓCOLI AL VAPOR</b> <i>Sulfitos, Altramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30</p> <p><b>ESPIRALES A LA CARBONARA</b> <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p><b>BOQUERONES AL AJILLO CON LOMBARDA ALIADA</b> <i>Pescado (Boquerón), Sulfitos (Lombarda)</i></p> <p><b>FRUTA/PAN</b> <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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>DÍA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 2</p> <p><b>ENSALADA MURCIANA</b> (s/Atún) <i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p><b>HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON ZARANGOLLO</b> <i>Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 3</p> <p><b>ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO</b> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>GAZPACHO DE VERDURAS</b> <i>Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 4</p> <p><b>SOPA DE CEBOLLA</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Lech.</i></p> <p><b>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PURÉ DE BONIATO</b> <i>Huevo (Revuelto), Sulfitos, Leche (Puré)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 7</p> <p><b>HERVIDO VALENCIANO CON BRÓCOLI</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>ORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL</b> <i>Huevo (Tortilla), Gluten (Tomate)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 8</p> <p><b>ENSALADA PRIMAVERA</b> (s/Jamón) <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURA CON AJETES</b> -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 9</p> <p><b>ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA</b> <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p><b>FALAFEL CON COLIFLOR AL AJILLO</b> <i>Gluten, Sésamo (Falafel)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 10</p> <p><b>CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA LAMINADA</b> <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>COLES DE BRUSELAS CON MIEL, SOJA Y PATATAS AL MONTÓN</b> <i>Soja, Sulfitos (Coles), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 11</p> <p><b>SALMOREJO CORDOBÉS</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>MACARRONES CON VERDURAS GRATINADOS</b> <i>Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 14</p> <p><b>ENSALADA CÉSAR</b> (s/Pollo) <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i></p> <p><b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</b> <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 15</p> <p><b>SOPA DE VERDURAS</b> <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p><b>TOFU REBOZADO AL AJILLO CON PIMIENTO ITALIANO</b> <i>Soja, Gluten (Tofu)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 16</p> <p><b>ENSALADA CAMPERA</b> (s/Atún) <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>GARGANZOS A LA VIZCAÍNA</b> <i>Gluten, Sulfitos (Bacalao)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 17</p> <p><b>MENESTRA A LA NAVARRA</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>CHAMPIÑONES EN PEPITORIA CON CARACOLAS AL ROMERO</b> <i>Gluten, Huevo, Sulfitos (Champiñón), Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 18</p> <p><b>ENSALADA CAMPESINA</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI</b> <i>Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 21</p> <p><b>CREMA DE CALABAZA NATURAL</b> <i>Sulfitos</i></p> <p><b>MUSTIDERA DE VERDURAS</b> <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 22</p> <p><b>ENSALADA ITALIANA</b> (s/Jamón) <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p><b>GUISANTES A LA VASCA CON HUEVO DURO</b> <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 23</p> <p><b>SOPA DE AJO</b> <i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p><b>HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y MENTA CON PATATAS PANADERA</b> <i>Sulfitos (Hamburguesa), Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 24</p> <p><b>ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS</b> (s/Jamón) <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p><b>ARROZ DE VERDURAS</b> -</p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 25</p> <p><b>OLLETA DE MUTXAMEL</b> <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p><b>PASTEL DE HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE</b> <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 28</p> <p><b>CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y H.DURO</b> <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p><b>TOFU AL CAVA CON CALABACÍN AL ENELDO</b> <i>Gluten, Soja, Sulfitos (Tofu)</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 29</p> <p><b>ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO</b> <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p><b>GUISANTES A LA BARBACOA CON BRÓCOLI AL VAPOR</b> <i>Sulfitos, Altramuz(T), Gluten(T), Soja(T), Leche(T) (Alitas)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 30</p> <p><b>ESPIRALES CON CHAMPIÑONES</b> <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p><b>BERENJENA CON CEBOLLA Y LOMBARDA ALIÑADA</b> <i>Sulfitos (Lombarda)</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)

# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 <b>FESTIVO</b>  DIA DE LA HISPANIDAD	Día 2 ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> HAMBURGUESA AL HORNO ENCEBOLLADA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos (Hamburguesa) Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 3 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Leche, Sulfitos</i> GUISADO MARINERO CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 4 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i> SOLOMILLO IBÉRICO AL OPORTO CON PURÉ DE BONIATO <i>Sulfitos (Solomillo) Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 7 HERVIDO VALENCIANO CON BRÓCOLI <i>Sulfitos</i> DORADA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado (Dorada)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 8 ENSALADA PRIMAVERA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURA CON AJETES - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 9 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Leche, Sulfitos</i> BACALADILLA REBOZADA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado (Bacaladilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 10 CREMA DE PUERRO CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO CON MIEL, SOJA Y PATATAS AL MONTÓN <i>Soja, Leche(T), Sulfitos (Lomo) Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 11 SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i> MACARRONES CON VERDURAS GRATINADOS <i>Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 14 ENSALADA CÉSAR <i>Sulfitos, Leche, Huevo</i> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y MORCILLA <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 15 SOPA BULLABESA <i>Crustáceo, Molusco, Pescado</i> SOLOMILLO DE POLLO REBOZADO CON PIMIENTO ITALIANO - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 16 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Pescado</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Sulfitos (Bacalao)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 17 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> TERNERA EN PEPITORIA CON ESPIRALES AL ROMERO <i>Soja, Huevo, Sulfitos (Ternera)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 18 ENSALADA CAMPESINA CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos</i> ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Crustáceo, Molusco, Pescado Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 21 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 22 ENSALADA ITALIANA <i>Soja, Leche</i> MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES <i>Pescado, Sulfitos, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 23 SOPA DE AJO <i>Apio, Huevo</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Codillo) Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 24 ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Soja, F.Cáscara</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 25 OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> PASTEL DE HUEVO CON ATÚN Y TOMATE <i>Huevo, Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 28 CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y H.DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> SALMÓN AL CAVA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Pescado, Sulfitos (Salmón)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 29 ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Sulfitos, Crustáceo, Pescado, Soja, Huevo</i> MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Sulfitos (Alitas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 30 ESPIRALES CON BACON Y CHAMPIÑONES <i>Soja, Leche</i> BOQUERONES AL AJILLO CON LOMBARDA ALIADA <i>Pescado (Boquerón) Sulfitos (Lombarda)</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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

