

■ MENÚ BASAL MES NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Sulfitos, Leche, Pescado</i> ARROZ CON SECRETO, AJOS TIERNOS Y SETAS -	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</i>
			FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> LUBINA A LA ESPALDA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO CON SALSAS AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T)</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
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T)</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos, Gluten</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</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
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T)</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	
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> DORADA AL CAVA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Pescado, Sulfitos, Gluten, Huevo</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i> ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Sulfitos</i>	PENNE RIGATE A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> BOQUERONES AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	
YOGUR/PAN <i>Leche / 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

somoscochineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	ENSALADA ALCANTINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ CON ALCACHOFAS, AJOS TIERNOS Y SETAS -	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU REBOZADO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja, Leche, Gluten</i>
			FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURA -	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Huevo</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> COLES DE BRUSELAS CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T)</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
SOPA DE VERDURAS <i>Apio Gluten, Huevo(T)</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HUEVOS AL PLATO CON PATATAS PANADERA <i>Soja, Gluten Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> TOFU EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</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
CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON CARLOTITAS AL ENELDO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FALAFEL CON GUISANTES SALTEADOS <i>Gluten, Apio(T), Mostaza(T)</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS -	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> COLES DE BRUELAS A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos</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	
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> TOFU A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	PENNE RIGATE CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> COLIFLOR AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos</i>	ARROZ VERDE - HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y CALABACÍN <i>Huevo</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 SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Día 2 ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Sulfitos, Leche, Pescado</i> ARROZ CON SECRETO, AJOS TIERNOS Y SETAS -	Día 3 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Soja, Leche</i> SOLOMILLO IBÉRICO CON PASAS Y PURÉ DE CALABAZA TRUFADO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche</i>
Día 6 GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos</i> LUBINA A LA ESPALDA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i>	Día 7 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	Día 8 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Huevo</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 9 CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 10 ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ESPIRALES CON VERDURAS, TOMATE Y QUESO <i>Leche</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i> Día 13 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Soja(T), Leche(T)</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 14 ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 15 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 16 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 17 MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Huevo</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i> Día 20 CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 21 MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i> MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 22 SOPA DE AJO <i>Apio, Huevo</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 23 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 24 LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i> MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i> Día 27 CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> DORADA AL CAVA CON ALCACHOFAS SALTEADAS <i>Pescado, Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 28 ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i> ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 29 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i> BOQUERONES AL AJILLO CON COL ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN Día 30 ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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

somoscocineros.es

