

# ■ MENÚ BASAL MES NOVIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete, Soja</i>
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO ITALIANO. <i>Huevo</i>	BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten, Sulfitos</i>	LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Cacahuete (T), Frutos de Cáscara (T), Mostaza (T), Sésamo (T), Sulfitos (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 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos, Gluten</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATA A LA GALLEGA <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	MAGRO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, 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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	HAMBURGUESA ENCEBOLADA A LA PLANCHA CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>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 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos (T), Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Crust., Mol., Mostaza</i>
MERLUZA AL CAVA CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Pescado, crust., Mol., Gluten, Huevo (VENTRESCA)</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS FRITAS <i>Gluten, Sulfitos</i>	BOQUERONES AL AJILLO CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ALITAS A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</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](mailto:nutricionista@coessl.es)



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2024

Lunes Día 4	Martes Día 5	Miércoles Día 6	Jueves Día 7	Viernes Día 8
ARROZ DE VERDURA - TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO ITALIANO. <i>Huevo</i>  YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>  COLIFLOR AL AJILLO CON CALABACIN ASADO <i>Sulfitos</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i>  HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</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>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete, Soja</i>  ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T)</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
SOPA DE VERDURAS <i>Apio Gluten, Huevo(T)</i>  HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATA A LA GALLEGA <i>Gluten</i>  YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i>  OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>  HUEVOS AL PLATO CON PATATAS PANADERA <i>Soja, Gluten Sulfitos</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</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>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i>  ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i>  FALAFEL CON CARLOTITAS AL ENELDO <i>Gluten, Apio, Mostaza</i>  YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i>  LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i>  HAMBURGUESA VEGETAL ENCEBOLADA A LA PLANCHA CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos, Gluten</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>  ARROZ DE VERDURAS -  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i>  TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Huevo</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
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 FRITAS <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MACARRONES CON CHAMPIÑONES Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>  COLIFLOR AL AJILLO CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Sulfitos</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i>  TORTILLA DE CALABACIN CON COLES DE BRUSELAS A LA BARBACOA <i>Huevos, Sulfitos</i>  FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos (T)</i>  ARROZ DE VERDURAS -  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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON MORCILLA Y PENCAS <i>Sulfitos</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacaahuete, Soja</i>
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO ITALIANO. <i>Huevo</i>	BACALADILLA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Huevo</i>	CAZON EN ADOBO CASERO CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i>	LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	ESPIRALES CON VERDURAS, TOMATE Y QUESO <i>Leche</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
LOMO A LA PLANCHA CON PATATA A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	MAGRO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Huevo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL <i>Sulfitos, Soja</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Huevo</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i>	HAMBURGUESA ENCEBOLADA A LA PLANCHA CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS <i>-</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA ASADA AL ORÉGANO <i>Huevo</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Soja, Leche</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos (T)</i>
MERLUZA AL CAVA CON ALCACHOFAS SALTEADAS <i>Pescado, Sulfitos</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos</i>	BOQUERONES AL AJILLO CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), SULFITOS</i>	ALITAS A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>
OGUR/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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somoscocineros.es

