

■ MENÚ BASAL MES OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4 ENSALADA CEBAR <i>Huevo, Gluten, Leche</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo, Leche, Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN Leche / Gluten</p>	<p>Día 5 SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>BOLOMILLO A LA PIMIENTA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Soja(T), Leche(T) (Sociomilo)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 6 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES, ALCACHOFA Y ESPINACAS</p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 7 OLLETA DE MUTXAMEL CON BUTIFARRA <i>Gluten, Sulfitos, Soja(T), Huevo(T), Leche(T), FCáscara(T)</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON CARLOTITAS BRASEADAS <i>Sulfitos, Gluten (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 1 MENESTRA A LA NAVARRA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATA ABADA <i>Sulfitos (Pollo) / Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p> <p>Día 8 CREMA DE PUERRO NATURAL CON PICATOSTE <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>TERNERA GUIBADA AL VINO TINTO CON TALLARINES SALTEADOS <i>Gluten, Soja, Sulfitos (Tomera)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>
<p>Día 11 SOPA CUBIERTA CON HUEVO Y LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i></p> <p>DORADA A LA BILBAÍNA CON TOMATITOS CHERRY AL HORNO <i>Pescado (Dorada)</i></p> <p>YOGUR/PAN Leche / Gluten</p>	<p>Día 12 FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13 CREMA DE TOMATE NATURAL CON ACEITE AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i></p> <p>LOMO RELLENO BRASEADO CON PATATAS DELUXE <i>Soja(T), Leche(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 14 SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>ARROZ CON CONEJO, AJETES Y GARROFÓ</p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 15 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL <i>Gluten, Leche</i></p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS FINAS HIERBAS <i>Pescado (Ventresca)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>
<p>Día 18 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche, Soja</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</i></p> <p>YOGUR/PAN Leche / Gluten</p>	<p>Día 19 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>CODILLO A LA FRANCESA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos (Codillo)</i> <i>Sulfitos, Leche (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 20 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 21 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i></p> <p>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten (Pescadilla)</i> <i>Gluten (Tomate)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 22 LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN, TOMATE Y PATATAS PANADERA <i>Huevo, Pescado (Revuelto)</i> <i>Sulfitos (Patata)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>
<p>Día 25 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>ARROZ DE MONTAÑA <i>Leche, Sulfitos, Soja(T)</i></p> <p>YOGUR/PAN Leche / Gluten</p>	<p>Día 26 GUISADO DE COSTILLAS CON JUDÍAS VERDES Y COLES DE BRUSELAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>BACALAO A LA RIOJANA CON CARACOLAS AL HINOJO <i>Pescado (Bacalao)</i> <i>Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 27 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON BACON <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>MUSLO DE POLLO A LA NARANJA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Pollo)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 28 CALDO CASERO DE COCIDO CON RELLENO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Gluten (Fogonero)</i></p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>	<p>Día 29 ENSALADA MARINERA CON ATÚN <i>Sulfitos, Gluten, Crustáceo, Huevo, Pescado, Soja</i></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN 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@coessLes

somoscocineros.es



■ MENÚ VEGETARIANO MES OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

<p>Día 4 ENSALADA HUERTANA <i>Sulfitos</i> LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo, Leche, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 5 SOPA DE CEBOLLA <i>Sulfitos</i> <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Leche</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo (Tortilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 6 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> ARROZ DE VERDURA CON ALCACHOFA Y ESPINACAS FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 7 OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> ZARANGOLLO CON CARLOTITAS BASEADAS <i>Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 1 MENESTRA A LA NAVARRA COLIFLOR A LA GALLEGA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 11 CALDO CASERO CON HUEVO Y LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CHERRY AL HORNO <i>Huevo (Tortilla)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 13 CREMA DE TOMATE NATURAL CON ACEITE AL ORÉGANO <i>Sulfitos</i> QUESO FRITO CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Leche (Queso)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 14 SALMOREJO CORDOBÉS CON COSTRONES <i>Sulfitos, Gluten</i> ARROZ CON PIMIENTO, AJETES Y GARROFÓ RUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 15 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL <i>Gluten, Leche</i> HUEVOS AL PLATO CON PATATAS FINAS HIERBAS <i>Huevo (Huevos)</i> <i>Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 8 CREMA DE PUERRO NATURAL CON PICATOSTE <i>Sulfitos, Gluten</i> JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y TALLARINES SALTEADOS <i>Gluten, Huevo(T) (Tallannes)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 18 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> ESPAGUETIS CON TOMATE GRATINADOS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 19 SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY Y PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 20 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Leche, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURA FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 21 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> QUESO FRESCO AL ORÉGANO CON TOMATE PROVENZAL <i>Leche (Queso)</i> <i>Gluten (Tomate)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 22 LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y PATATAS PANADERA <i>Huevo (Revuelto)</i> <i>Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p>Día 25 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURA YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p>Día 26 GUISADO CON JUDÍAS VERDES Y COLES DE BRUSELAS <i>Sulfitos, Gluten</i> CALABAZA AL HORNO CON CARACOLAS AL HINOJO <i>Gluten, Huevo(T) (Caracolas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 27 CREMA DE ESPINACAS NATURAL <i>Sulfitos</i> GARROFÓ SALTEADO CON TOMATE CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Pollo, patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 28 CALDO CASERO DE VERDURAS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TORTILLA DE CALABACIN Y PIMIENTO ITALIANO FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p>Día 29 ENSALADA VERDE <i>Sulfitos</i> POTAJE DE GARBANZOS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>

somoscocineros.es



MENÚ SIN GLUTEN MES OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

<p>Día 4 ENSALADA CESAR <i>s/ Gluten</i> Leche, Huevo</p> <p>ESPAGUETIS CON VERDURAS <i>s/ Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 5 SOPA DE CEBOLLA <i>s/ Gluten</i> Apio, Leche</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR Huevo (Tortilla)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 6 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN Sulfitos</p> <p>ARROZ DE VERDURA CON BOQUERONES, ALCACHOFA Y ESPINACAS</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 7 OLLETA DE MUTXAMEL CON BUTIFARRA <i>s/ Gluten</i> Sulfitos, Soja(T), Huevo(T), Leche(T), FCáscara(T)</p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON CARLOTITAS BRASEADAS Sulfitos (Cazón)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 1 MENESTRA A LA NAVARRA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATA ASADA Sulfitos (Pollo) / Sulfitos (Patata)</p> <p>FRUTA/PAN Gluten</p>
<p>Día 11 SOPA CUBIERTA CON HUEVO Y FIDEOS <i>s/ Gluten</i> Apio, Huevo</p> <p>DORADA A LA BILBAÍNA CON TOMATITOS CHERRY AL HORNO Pescado (Dorada)</p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13 CREMA DE TOMATE NATURAL CON ACEITE AL ORÉGANO Sulfitos</p> <p>LOMO RELLENO BRASEADO CON PATATAS DELUXE Soja(T), Leche(T)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 14 SALMOREJO CORDOBÉS CON VIRUTAS DE JAMÓN Sulfitos</p> <p>ARROZ CON CONEJO, AJETES Y GARROFÓ</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 8 CREMA DE PUERRO NATURAL Sulfitos</p> <p>TERNERA GUISADA AL VINO TINTO CON ESPIRALES SALTEADOS Soja, Sulfitos (Temera)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 18 ENSALADA PRIMAVERA Sulfitos, Leche, Soja</p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO Sulfitos, Leche</p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 19 SOPA BULLABESA Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</p> <p>CODILLO A LA FRANCESA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PURÉ DE PATATA Sulfitos (Codillo) Sulfitos, Leche (Puré)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 20 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO Leche, Sulfitos</p> <p>ARROZ DEL SENYORET Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 21 HERVIDO VALENCIANO Sulfitos</p> <p>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE ASADO Pescado (Pescadilla)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 15 COLIFLOR A LA ITALIANA Sulfitos</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS FINAS HIERBAS Pescado (Ventresca) Sulfitos (Patatas)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
<p>Día 25 ENSALADA DE LENTEJAS CON BERENJENA Sulfitos, Leche</p> <p>ARROZ DE MONTAÑA Leche, Sulfitos, Soja(T)</p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche</p>	<p>Día 26 GUISADO DE COSTILLAS CON JUDIAS VERDES Y COLES Sulfitos</p> <p>BACALAO A LA GALLEGA CON MACARRONES AL HINOJO Pescado (Bacalao)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 27 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON BACON Sulfitos, Soja</p> <p>MUSLO DE POLLO A LA NARANJA CON PATATAS A LO POBRE Sulfitos (Pollo) Sulfitos (Patatas)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 28 CALDO CASERO DE COCIDO CON RELLENO Apio, Sulfitos</p> <p>FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y PIMIENTO ITALIANO Pescado (Fogonero)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>	<p>Día 22 LENTEJAS A LA CASTELLANA Sulfitos</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN, TOMATE Y PATATAS PANADERA Huevo, Pescado (Revuelto) Sulfitos (Patata)</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>
				<p>Día 29 ENSALADA MARINERA CON ATÚN Sulfitos, Pescado</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS Sulfitos</p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p>

somoscocineros.es

