▪ MENÚ BASAL MES **OCTUBRE** 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO *Sulfitos, Leche* FIDEUÁ A LA MARINERA CON GAMBITAS *Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 3** JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO *Sulfitos* LOMO MECHADO A LA MOSTAZA CON TALLARINES A LAS FINAS HIERBAS *Apio, Soja(T), Leche(T), Mostaza, Gluten, Huevo(T)* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 4** ENSALADA CESAR *Leche* BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA *Sulfitos, Pescado* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 5** SOPA DE CEBOLLA *Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja* TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA *Soja, Sulfitos, Leche* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 6** ENSALADA MURCIANA *Pescado, Huevo, Sulfitos* ARROZ CON ESPINACAS Y BOQUERONES *Pescado, Crustáceo, Molusco(T)* FRUTA/PAN *Gluten*
Día 9 **FESTIVO** DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	**Día 10** CREMA DE MARISCO NATURAL *Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)* RUSTIDERA DE POLLO A LA NARANJA *Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 11** CONSOMÉ AL JEREZ CON RELLENO *Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos* CAZUELA DE GALLINA CON MEJILLONES *Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 12** **FESTIVO** DIA DE LA HISPANIDAD	**Día 13** ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y ALCACHOFAS *Sulfitos, Pescado* ESPAGUETIS A LA CARBONARA *Soja, Gluten, Huevo(T), Leche* FRUTA/PAN *Gluten*
Día 16 SOPA DE AJO CON LLUVIA *Apio, Gluten, Huevo* RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO *Pescado, Gluten, Huevo* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 17** ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS *Leche, F.Cáscara* LASAÑA A LA BOLOÑESA *Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 18** CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN *Huevo, Sulfitos* FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y COLES DE BRUSELAS AL ENELDO *Pescado, Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 19** ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS *Sulfitos, Crustáceo* ALUBIAS A LA VASCA CON ALMEJAS *Sulfitos, Gluten, Pescado, Crustáceo, Molusco* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 20** ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI *Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo* HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO *Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*
Día 23 ESPINACAS A LA CREMA *Gluten, Leche* ESCALOPE A LA MILANESA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS *Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 24** CREMA DE CALABAZA NATURAL *Sulfitos* RAPE EN SALSA VERDE CON ARROZ AL CURRY *Pescado* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 25** SOPA BULLABESA *Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)* CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN *Gluten, Huevo, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 26** COGOLLOS DE TUDELA CON PIMIENTO MORRÓN Y CREMA DE QUESO *Leche* GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO Y PENCAS *Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 27** ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO *Sulfitos, Huevo, Pescado, Soja* ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES - FRUTA/PAN *Gluten*
Día 30 CANELONES ROSINNI *Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T)* DORADA A LA BILBAÍNA CON GUISANTES ENCEBOLLADOS *Pescado, Sulfitos* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 31** ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS *Soja, Leche, Sulfitos* LENTEJAS A LA CASTELLANA CON MORRO *Gluten, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*			

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

▪ MENÚ VEGETARIANO MES OCTUBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO *Sulfitos, Leche* FIDEUÁ DE VERDURAS *Gluten, Huevo(T)* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 3** OLLA DE LEGUMBRES *Sulfitos, Gluten* JUDÍAS VERDES A LA MOSTAZA CON TALLARINES A LAS FINAS HIERBAS *Mostaza, Gluten, Huevo(T)* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 4** ENSALADA CESAR *Leche* HUEVOS DUROS A LA RIOJANA CON PATATA ASADA *Sulfitos, Huevo* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 5** SOPA DE CEBOLLA *Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche* TOFU AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA *Soja, Sulfitos, Leche* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 6** ENSALADA MURCIANA *Huevo, Sulfitos* ARROZ CON ESPINACAS Y GARROFÓ - FRUTA/PAN *Gluten*
Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	**Día 10** CREMA DE VERDURAS NATURAL *Sulfitos* HAMBURGUESA VEGETAL CON COLIFLOR AL TOMILLO *Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 11** CONSOMÉ AL JEREZ *Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos* TORTILLA DE CALABACÍN CON ARROZ AL CURRY *Huevo* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 12** FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	**Día 13** ENSALADA MIXTA CON ALCACHOFAS *Sulfitos, Pescado* ESPAGUETIS A LA CARBONARA *Gluten, Huevo(T), Leche* FRUTA/PAN *Gluten*
Día 16 SOPA DE AJO CON LLUVIA *Apio, Gluten, Huevo* TOFU A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO *Gluten, Huevo, Soja* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 17** ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS *Leche, F.Cáscara* LASAÑA DE VERDURAS *Gluten, Huevo(T), Leche* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 18** CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO *Huevo, Sulfitos* ALCACHOFAS CON REBOZADO CASERO Y COLES DE BRUSELAS AL ENELDO *Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 19** ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ALMENDRAS *Sulfitos, Crustáceo* ALUBIAS A LA VASCA *Sulfitos, Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 20** ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI *Huevo* HAMBURGUESA VEGETAL CON ZARANGOLLO *Gluten, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*
Día 23 ESPINACAS A LA CREMA *Gluten, Leche* TORTILLA DE PATATA TOMATITOS CARAMELIZADOS *Huevo* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 24** CREMA DE CALABAZA NATURAL *Sulfitos* TOFU SALSA VERDE CON ARROZ AL CURRY *Gluten* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 25** SOPA JULIANA *Apio, Gluten, Huevo(T)* COLES DE BRUSELAS EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN *Gluten, Huevo, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 26** COGOLLOS DE TUDELA CON PIMIENTO MORRÓN Y CREMA DE QUESO *Leche* GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS *Gluten, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*	**Día 27** ENSALADILLA COES CON LOMBARDA ALIÑADA *Sulfitos, Huevo* ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES - FRUTA/PAN *Gluten*
Día 30 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO *Gluten, Huevo(T), Leche* FALAFEL CON GUISANTES ENCEBOLLADOS *Gluten, Sulfitos* YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	**Día 31** ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS *Leche, Sulfitos* LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA *Gluten, Sulfitos* FRUTA/PAN *Gluten*			

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

▪ MENÚ SIN GLUTEN MES OCTUBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO *Sulfitos, Leche* FIDEUÁ A LA MARINERA CON GAMBITAS *Pescado, Crustáceo, Molusco* YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	Día 3 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO *Sulfitos* LOMO MECHADO A LA MOSTAZA CON ESPAGUETIS A LAS FINAS HIERBAS *Apio, Soja(T), Leche(T), Mostaza* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 4 ENSALADA CESAR *Leche* BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA *Sulfitos, Pescado* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 5 SOPA DE CEBOLLA *Sulfitos, Leche, Soja* TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA *Soja, Sulfitos, Leche* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 6 ENSALADA MURCIANA *Pescado, Huevo, Sulfitos* ARROZ CON ESPINACAS Y BOQUERONES *Pescado, Crustáceo, Molusco(T)* FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10 CREMA DE MARISCO NATURAL *Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)* RUSTIDERA DE POLLO A LA NARANJA *Sulfitos* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 11 CONSOMÉ AL JEREZ CON RELLENO *Apio, Sulfitos* CAZUELA DE GALLINA CON MEJILLONES *Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 12 FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	Día 13 ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y ALCACHOFAS *Sulfitos, Pescado* ESPAGUETIS CON BACON Y CHAMPIÑONES *Soja, Leche* FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 16 SOPA DE AJO CON FIDEOS *Apio, Huevo* RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON COLIFLOR AL AJILLO *Pescado, Huevo* YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	Día 17 ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS *Leche, F.Cáscara* ESPIRALES A LA BOLOÑESA *Leche, Sulfitos* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 18 CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN *Huevo, Sulfitos* FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y COLES DE BRUSELAS AL ENELDO *Pescado* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 19 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS *Sulfitos, Crustáceo* ALUBIAS A LA VASCA CON ALMEJAS *Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 20 ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI *Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo* HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO *Sulfitos* FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 23 ESPINACAS A LA CREMA *Sulfitos, Leche* LOMO A LA PLANCHA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS *Soja(T), Leche(T)* YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	Día 24 CREMA DE CALABAZA NATURAL *Sulfitos* RAPE EN SALSA VERDE CON ARROZ AL CURRY *Pescado* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 25 SOPA BULLABESA *Pescado, Crustáceo, Molusco(T)* CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN *Huevo, Sulfitos* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 26 COGOLLOS DE TUDELA CON PIMIENTO MORRÓN Y CREMA DE QUESO *Leche* GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO Y PENCAS *Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos* FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 27 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO *Sulfitos, Huevo, Pescado, Soja* ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES - FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 30 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO *Leche* DORADA A LA BILBAÍNA CON GUISANTES ENCEBOLLADOS *Pescado, Sulfitos* YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	Día 31 ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS *Soja, Leche, Sulfitos* LENTEJAS A LA CASTELLANA CON MORRO *Sulfitos* 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 tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es