

■ MENÚ BASAL MES OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche</i> BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Pescado</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i> TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ A LA MARINERA CON GAMBITAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE MARISCO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> RUSTIDERA DE POLLO A LA NARANJA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> CODILLO AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON CANGREJO Y ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo, Soja</i> ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Soja, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i> LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN <i>Huevo, Sulfitos</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ALUBIAS CON TOCINO Y CHORIZO <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> POLLO AL AJILLO CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</i> CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos (T), Soja, Leche</i> FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Soja</i> ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS Y MEJILLONES <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Crust., Mol., Pescado, Sulfitos</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS <i>Soja, Leche, Sulfitos</i> LENTEJAS A LA CASTELLANA CON MORRO <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Pescado, Sulfitos (T)</i> GAZPACHO MANCHEGO <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



■ MENÚ VEGETARIANO MES OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche</i> HUEVOS DUROS A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i> TOFU AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON ESPINACAS Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE VERDURAS NATURAL <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON COLIFLOR AL TOMILLO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Sulfitos</i> TOFU AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO <i>Soja, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Pescado</i> ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo</i> TOFU EN ADOBO CASERO CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Gluten, Huevo, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i> LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO <i>Huevo, Sulfitos</i> ALCACHOFAS EN ESCABECHE SUAAVE Y COLES DE BRUSELAS AL ENELDO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ALUBIAS CON VERDURAS <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche</i> TORTILLA DE PATATA TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> TOFU AL AJILLO CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA JULIANA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> COLES DE BRUSELAS EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos (T), Soja, Leche</i> ALCACHOFAS CON REBOZADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i> ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Apio</i> TOFU A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS <i>Leche, Sulfitos</i> LENTEJAS HUERTANAS CON CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA <i>Sulfitos (T)</i> GAZPACHO DE VERDURAS <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

■ MENÚ SIN GLUTEN MES OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJETES AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR <i>Leche</i>	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>
	TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i>	BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Pescado</i>	TERNERA ASADA AL OPORTO CON PASAS Y PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Leche</i>	ARROZ VERDE CON BOQUERONES <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</i>
	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE MARISCO NATURAL <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	FESTIVO	ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON ALCACHOFAS <i>Sulfitos, Pescado</i>
FIDEUÁ A LA MARINERA CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Leche.</i>	RUSTIDERA DE POLLO A LA NARANJA <i>Sulfitos</i>	DIA DE LA COMUNITAT	CODILLO AL CHILINDRÓN CON BRÓCOLI AL TOMILLO -	ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN		FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Huevo</i>	ENDIBIAS AL ROQUEFORT CON FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO Y JAMÓN <i>Huevo, Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON COLIFLOR AL AJILLO <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i>	ESPIRALES A LA BOLOÑESA <i>Leche, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i>	ALUBIAS CON TOCINO Y CHORIZO <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON COLES DE BRUSELAS AL ENELDO <i>Huevo</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPINACAS A LA CREMA <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos (T), Soja, Leche</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado, Soja</i>
LOMO A LA PLANCHA CON TOMATITOS CARMELIZADOS <i>Soja(T), Leche(T)</i>	POLLO AL AJILLO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos</i>	CARRILLADA EN PEPITORIA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Huevo, Sulfitos</i>	FOGONERO CON REBOZADO CASERO Y PISTO SUAVE <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ARROZ VERDE CON GARROFÓ Y AJETES -
YOGUR/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 29	Día 29	Día 30	Día 31	
ENSALADA GRIEGA <i>Leche, Sulfitos</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS Y MEJILLONES <i>Gluten, Huevo (T), Mostaza (T), Soja (T), Crust., Mol., Pescado, Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON PALMITOS <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON ATÚN <i>Pescado, Sulfitos (T)</i>	
ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO <i>Leche</i>	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA CON MORRO <i>Sulfitos</i>	GUISADO MANCHEGO -	
YOGUR/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	

somos cocineros.es

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

