

# ■ MENÚ BASAL MES SEPTIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>Día 1</b></p> <p>SOPA CUBIERTA CON GARBANZOS Y LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T), Mostaza</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 4</b></p> <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y RABANITOS <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON BLANQUITO <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>BACALAO A LA GALLEGA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>SOPA MINISTRONE CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Leche, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i></p> <p>ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y COLIFLOR <i>-</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i></p> <p>TERNERA ESTOFADA AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO CON NUECES CARAMELIZADAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Sulfitos, Pescado</i></p> <p>LASAÑA DE VERDURAS CON CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA <i>Gluten, Sulfitos</i></p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA CON CALABACÍN AL ENLDO <i>Pescado, Gluten</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>ENDIBIAS AL ROQUEFORT <i>Leche</i></p> <p>ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>RAVIOLIS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i></p> <p>DORADA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Pescado</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>CARRILLADA IBÉRICA EN PEPITORIA CON PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos, Huevo, Gluten, Leche</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>SUQUET DE GALLINA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T)</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>PARPADELLI CON SALSA VENUS <i>Leche, Gluten, Huevo(T)</i></p> <p>ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i></p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i></p> <p>RAPE ESTOFADO CON MEJILLONES <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo, Soja, Leche</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON MAZORQUITAS Y SETAS <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON MORRO Y CHORIZO <i>Sulfitos, Gluten</i></p> <p>LUBINA EN RUSTIDERA CON HINOJO CONFIJADO <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>VICHYSOIÉ CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i></p> <p>CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN <i>Gluten</i></p>

**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 VEGETARIANO MES SEPTIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> SOPA CASERA CON GARBANZOS Y LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Mostaza</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 4</b> ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RABANITOS <i>Sulfitos</i> ESPAGUETIS AL ORÉGANO CON TOMATE Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 5</b> JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 6</b> SOPA MINISTRONE CON PIÑONES DE PASTA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 7</b> ENSALADILLA COES CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y COLIFLOR - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 8</b> CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> TOFU ESTOFADO AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 11</b> CREMA DE ZANAHORIA NATURAL <i>Sulfitos</i> TOFU REBOZADO CON PISTO DE VERDURAS <i>Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 12</b> ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS <i>Sulfitos</i> LASAÑA DE VERDURAS CON CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 13</b> POTAJE DE GARBANZOS <i>Gluten, Sulfitos</i> FALAFEL CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 14</b> ENDIBIAS AL ROQUEFORT <i>Leche</i> ARROZ DE VERDURAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 15</b> RAVIOLIS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 18</b> CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA CON NUECES <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ALCACHOFAS A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 19</b> ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> TOFU EN PEPITORIA CON PURÉ DE PATATA <i>Soja, Sulfitos, Huevo, Gluten, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 20</b> CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i> TORTILLA DE PATATA CON COLIFLOR <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 21</b> ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 22</b> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 25</b> PARPADELLI CON SALSA VENUS <i>Leche, Gluten, Huevo(T)</i> COLES AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 26</b> ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Sulfitos</i> ESTOFADO DE GARROFÓ CON VERDURAS <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 27</b> ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo</i> JUDÍAS VERDES AL LIMÓN CON MAZORQUITAS Y SETAS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 28</b> LENTEJAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON HINOJO CONFIJADO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 29</b> VICHYSOIÉ CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Soja</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)

somos cocineros.es



# ▪ MENÚ SIN GLUTEN MES SEPTIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 SOPA CUBIERTA CON GARBANZOS Y FIDEOS <i>Apio</i> LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T), Mostaza</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 4 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y RABANITOS <i>Sulfitos, Pescado</i> ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Soja, Leche</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 5 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON BLANQUITO <i>Sulfitos</i> BACALAO A LA GALLEGA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 6 SOPA MINISTRONE CON FIDEOS <i>Apio, Sulfitos</i> PECHUGA DE POLLO A LA PIMIENTA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 7 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i> ARROZ DE VERDURA CON GARROFÓ Y COLIFLOR - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 8 CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 11 CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO CON NUECES CARAMELIZADAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 12 ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Sulfitos, Pescado</i> ESPIRALES CON VERDURAS Y CHAMPIÑÓN - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 13 POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA <i>Sulfitos</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 14 ENDIBIAS AL ROQUEFORT <i>Leche</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 15 MACARRONES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i> DORADA A LA ESPALDA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 18 CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i> MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 19 ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> CARRILLADA IBÉRICA EN PEPITORIA CON PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 20 CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> SUQUET DE GALLINA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 21 ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 22 OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> PECHUGA DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 25 ESPAGUETIS CON SALSA VENUS <i>Leche</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 26 ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> RAPE ESTOFADO CON MEJILLONES <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 27 ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE <i>Huevo, Soja, Leche</i> PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON MAZORQUITAS Y SETAS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 28 LENTEJAS ESTOFADAS CON MORRO Y CHORIZO <i>Sulfitos</i> LUBINA EN RUSTIDERA CON HINOJO CONFIJADO <i>Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 29 VICHYSOÏÉ CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> 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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

