

# ■ MENÚ BASAL MES AGOSTO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Día 1</b> GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T), Soja(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 2</b> ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 4</b> SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 7</b> OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE ASADO <i>Pescado, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 8</b> SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Apio</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 9</b> ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Gluten, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacañuete(T)</i> FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 11</b> ENSALADILLA COÉS CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 14</b> SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> LOMO BRASEADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>15 AGOSTO FESTIVO</b>	<b>Día 16</b> CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> MERLUZA ROMANA Y CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Pescado, Gluten, Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 18</b> ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 21</b> HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 22</b> SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 23</b> ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T)</i> DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUISANTES <i>Pescado</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 25</b> ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 28</b> CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i> FILETE RUSO CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 29</b> AJOBLANCO CON JAMÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 30</b> ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 31</b> ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</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)

somoscochineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES AGOSTO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS -	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>
	ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ARROZ DE VERDURAS -	FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i>	TOFU A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara,</i> <i>Cacahuete(T)</i>	ENSALADILLA COES CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i>
TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i>	GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i>	HUEVOS AL PLATO CON PATATAS REVOLCONAS <i>Huevo, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ -
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 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA MINISTRONE <i>Gluten, Huevo(T), Apio,</i> <i>Sulfitos</i>	<b>15 AGOSTO FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche</i>
TOFU CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja, Gluten, Mostaza,</i> <i>Sulfitos</i>		HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS DELUXE <i>Gluten</i>	HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Huevo, Leche</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>		FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO DE VERDURA CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
TOFU A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Soja,</i> <i>Huevo(T)</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS -	COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Gluten, Leche</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON GUIANTES SALTEADOS <i>Huevo</i>	GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Gluten</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 28	Día 29	Día 30	Día 31	
CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	AJOBLANCO CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i>	
HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i>	OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos, Gluten</i>	FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i>	
YOGUR/PAN <i>Leche / 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)

somos cocineros.es



# ▪ MENÚ SIN GLUTEN MES AGOSTO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Soja, Sulfitos, Altramuz(T), Mostaza(T)</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio</i>
	ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</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
OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	GUISADO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ -
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 14		Día 16	Día 17	Día 18
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	15 AGOSTO FESTIVO	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche, Soja</i>
LOMO BRASEADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos</i>		MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON TOMATIS ASADOS <i>Sulfitos</i>	MERLUZA ROMANA Y CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Pescado, Huevo, Leche</i>	ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>		FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Soja, Altramuz(T), Mostaza(T)</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL AJILLO <i>Sulfitos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO -	RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i>	DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUI SANTES <i>Pescado</i>	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos</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 28	Día 29	Día 30	Día 31	
CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	AJOBLANCO CON JAMÓN <i>Sulfitos, Soja, Altramuz(T), Mostaza(T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i>	
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i>	OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i>	FIDEUÁ A LA MARINERA CON MEJILLONES <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

somoscochineros.es

