

# ■ MENÚ BASAL MES AGOSTO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 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>	Día 2 SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 5 OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 6 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Mostaza (T), Apio</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 7 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>	Día 8 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 9 ENSALADILLA GOES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 12 SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 13 ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 14 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo,</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 <b>FESTIVO</b>	Día 16 ENSALADA TROPICAL CON JAMÓN <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>
Día 19 ESPIRALES A LA MARINERA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Crustáceos, Pescado, Moluscos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 20 SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 21 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T)</i> HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y TOMATE <i>Huevo, Soja, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 23 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 26 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>	Día 27 ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> LASAÑA A LA BOLONESA <i>Gluten, Huevo, Leche, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 28 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ENSALADA CESAR <i>Huevo, Leche, Sulfitos</i> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 30 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), Cacahuete (T), Frutos de cáscara (T), Mostaza (T), Sésamo (T), Sulfitos (T)</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 VEGETARIANO MES AGOSTO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i>	Día 2 SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> TOFU A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 5 OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 6 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 7 ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 8 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara,</i> <i>Cacahuete(T)</i> HAMBURGUESA VEGETAL ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 9 ENSALADILLA COES CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 12 SOPA MINISTRONE <i>Gluten, Huevo(T), Apio,</i> <i>Sulfitos</i> TOFU CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja, Gluten, Mostaza,</i> <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 13 ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS <i>Sulfitos</i> ESPAGUETIS DE VERDURAS CON QUESO <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja</i> <i>(T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 14 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS DELUXE <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 <b>FESTIVO</b>	Día 16 ENSALADA TROPICAL CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 19 ESPIRALES CON VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo(T),</i> <i>Soja (T), Mostaza (T)</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 20 SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 21 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Gluten, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 CALDO DE VERDURA CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i> HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE <i>Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 23 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 26 CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 27 ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche,</i> <i>Frutos de cáscara</i> LASAÑA DE VERUDRAS <i>Gluten, Huevo (T), Leche,</i> <i>Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 28 ARROZ DE VERDURAS - TOFU A LA RIOJANA <i>Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN PAN s/GLUTEN	Día 30 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es

# ■ MENÚ SIN GLUTEN MES AGOSTO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 2 SOPA DE AJO <i>Apio</i> POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 5 OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 6 SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 7 ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> GUISADO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 8 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 9 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 12 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 13 ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 14 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON TOMATITOS ASADOS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 15 <b>FESTIVO</b>	Día 16 ENSALADA TROPICAL CON JAMÓN <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 19 ESPIRALES A LA MARINERA <i>Crustáceos, Pescado, Moluscos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 20 SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 21 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 22 CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i> HUEVOS REVUELTOS CON BACÓN Y TOMATE <i>Huevo, Soja, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 23 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 26 CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	Día 27 ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> ESPIRALES A LA BOLONESA <i>Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 28 ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 29 ENSALADA CESAR <i>Sulfitos, Leche</i> POTAJE E GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 30 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Soja, Sulfitos, Altramuz(T), Mostaza(T)</i> ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

somoscocineros.es

