

MENÚ BASAL MES AGOSTO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4 OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 5 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 6 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 7 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 8 ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 11 SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 12 ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 13 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>	Día 14 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 FESTIVO
Día 18 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 19 ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO BACALADILLA A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 20 ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 21 CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 25 CREMA DE GUISANTES 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 26 ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</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>	Día 27 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 28 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i> RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÀ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), 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

somoscocineros.es



MENÚ VEGETARIANO MES AGOSTO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
SOPA MINISTRONE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio, Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Gluten, Huevo, Leche, Sésamo, Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS <i>Sulfitos</i> ESPAGUETIS DE VERDURAS CON QUESO <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ESPIRALES CON VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA FRANCESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS - HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON BROCOLI AL HINOJO <i>Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Gluten, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CALDO DE VERDURA CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO EN ESCABECHE SUAVE <i>Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i> COLIFLOR A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA <i>Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (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

somoscocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES AGOSTO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 SOPA DE AJO <i>Apio</i> MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	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	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
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>	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	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	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	FESTIVO
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
ESPIRALES A LA MARINERA <i>Crustáceos, Pescado, Moluscos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON P ATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - BACALADILLA A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
CREMA DE GUISANTES 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>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	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	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i> RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Huevo, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</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

somoscocineros.es

