

■ MENÚ BASAL MES DICIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
CINTAS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENAS A LA MIEL <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> BACALAO A LA CREMA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA CON BACON <i>Sulfitos, Soja, Leche (T)</i> POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PATATAS BRAVAS <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo, Soja, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i>) ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crust., Mol., Soja, Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TORPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Mol. (T), Leche (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Pescado (T), Sulfitos, Soja</i> LENTEJAS CON CHORIZO Y PENCAS <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
FESTIVO	SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Leche, Mostaza (T)</i> MAGRO A LA CORDOBESA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI A LA ANDALUZA <i>Huevo, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRANEA CON RUCULA Y AGUACATE <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i> LASAÑA A LA BOLOÑESA DE TERNERA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE POLLO CON ESPINACAS Y AJOS TIERNOS <i>Soja (T)</i> BACALADILLA ALIÑADA A LA ANZALUZA CON TOMATITOS CARMELIZADOS <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
ENSALADA CÉSAR <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Huevo, Soja, Leche, Sulfitos</i> CAZUELA DE FIDEOS CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crust., Mol., Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	JUDIAS ESTOFADAS CON COSTILLA Y BONIATO <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos</i> GOULASH DE TERNERA CON ARROZ Y PASAS <i>Sulfitos, Soja (T) (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Gluten, Crust., Mol., Huevo, Pescado, Soja</i> CANELONES ROSSINI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T), Soja (T), Mostaza (T), Frutos de cáscara (T), Sésamo (T), Cacahuete (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche, Huevo (T)</i> CORDON BLEAU CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22				
ARROZ DE SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Moluscos, Crustáceos, Pescado, Soja, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO A LA BARBACOA CON COLIFLOR AL ENELDO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Esperamos haberos ofrecido un buen servicio durante este año 2025, nosotros cerramos estas fiestas navideñas, desde el 23 de diciembre y volveremos el 7 de enero del 2026. El equipo de SomosCocineros os desea una FELIZ NAVIDAD y un próspero AÑO NUEVO 2026. 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 DICIEMBRE 2025

Lunes Día 1	Martes Día 2	Miércoles Día 3	Jueves Día 4	Viernes Día 5
CINTAS A LA NAPOLITANA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENAS A LA MIEL <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> FALAFEL ESTILO COES CON PATATAS BRAVAS <i>Apio, Mostaza, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado (T), Huevo, Soja, Crust. (T), Mol. (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i> ARROZ DE VERDURAS Y ALL-I-OLI <i>Soja, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TORPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Mol. (T), Leche (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Pescado (T), Sulfitos, Soja</i> LENTEJAS HUERTANAS CON PENCAS <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
FESTIVO	SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Leche, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI A LA ANDALUZA <i>Huevo, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRANEA CON RUCULA Y AGUACATE <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i> ESPAGUETIS DE VERDURAS CON QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Apio, Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ESPINACAS Y AJOS TIERNOS <i>Soja (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON TOMATITOS CAMELIZADOS <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>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
ENSALADA CÉSAR <i>Pescado(T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Huevo, Soja, Leche, Sulfitos</i> CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	JUDIAS ESTOFADAS CON VERDURAS <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> CALABACÍN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Gluten, Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON ARROZ Y PASAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CON QUESO <i>Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Gluten, Crust., Mol., Huevo, Pescado, Soja</i> MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ESPINACAS A LA CREMA <i>Gluten, Leche, Huevo (T)</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> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22	Esperamos haberos ofrecido un buen servicio durante este año 2025, nosotros cerramos estas fiestas navideñas, desde el 23 de diciembre y volveremos el 7 de enero del 2026. El equipo de SomosCocineros os deseamos una FELIZ NAVIDAD y un próspero AÑO NUEVO 2026.			
ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Soja, Huevo</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO A LA BARBACOA CON COLIFLOR AL ENELDO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / 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 DICIEMBRE 2025

Lunes Día 1	Martes Día 2	Miércoles Día 3	Jueves Día 4	Viernes Día 5
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENAS A LA MIEL <i>Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Soja (T)</i> BACALAO A LA CREMA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CREMA DE CALABAZA CON BACON <i>Sulfitos, Soja, Leche (T)</i> POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PATATAS BRAVAS <i>F. Cáscara(T), Soja(T), sésamo (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALINADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo, Soja, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i> ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crust., Mol., Soja, Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Mol. (T), Leche (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Pescado (T), Sulfitos, Soja</i> LENTEJAS CON CHORIZO Y PENCAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
FESTIVO	SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS <i>Apio, Soja (T)</i> MAGRO A LA CORDOBESA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Soja (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI A LA ANDALUZA <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MEDITERRANEA CON RUCULA Y AGUACATE <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i> ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA DE TERNERA <i>Sulfitos, Leche, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ARROZ DE POLLO CON ESPINACAS Y AJOS TIERNOS <i>Soja (T)</i> BACALADILLA ALIÑADA A LA ANZALUZA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T),</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
ENSALADA CÉSAR <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Huevo, Soja, Leche, Sulfitos</i> CAZUELA DE FIDEOS CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crust., Mol., Soja (T)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	JUDIAS ESTOFADAS CON COSTILLA Y BONIATO <i>Sulfitos, Soja (T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T), Sulfitos</i> GOULASH DE TERNERA CON ARROZ <i>Sulfitos, Soja (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MARINERA CON ATÚN <i>Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Crust., Mol., Pescado, Soja</i> MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ESPINACAS A LA CREMA <i>Leche, Huevo (T)</i> CORDON BLEAU CON PATATAS A LO POBRE <i>Huevo, Soja (T), Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 22				

ARROZ DE SENYORET CON ALL-I-OLI
Moluscos, Crustáceos, Pescado, Soja, Huevo

PECHUGA DE POLLO A LA BARBACOA CON COLIFLOR AL ENELDO
Sulfitos

YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*

Esperamos haberos ofrecido un buen servicio durante este año 2025, nosotros cerramos estas fiestas navideñas, desde el 23 de diciembre y volveremos el 7 de enero del 2026.

El equipo de SomosCocineros os deseamos una **FELIZ NAVIDAD** y un próspero **AÑO NUEVO 2026.**

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

