

■ MENÚ BASAL MES ENERO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		DIA 7	DIA 8	DIA 9
		OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RÚCULA Y AGUACATE <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i>	FIDEUA CAMPELLERA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i>
		TORTILLA DE PATATA CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i>	ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Soja, Huevo (T)</i>	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja (T)</i>
		FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
SOPA BULLABESA CON LLUVIA. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i>	LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Huevo, Mostaza (T), Soja, Leche, Apio, Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR. <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Soja</i>	CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i>
MAGRO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Soja (T), Sulfitos</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES Y PATATAS PANADERA <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>	POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PATATAS A LA BRAVA <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i>	ARROZ VERDE CON BOQUERONES Y ESPINACAS. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja</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>
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS <i>Sulfitos</i> <i>Pasas: Gluten (T), Cacahuetes (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Soja</i>	CANELONES ROSSINI CON QUESO <i>Pescado (T), Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche, Frutos de cáscara, Cacahuete, Apio(T), Sulfitos (T), Sésamo (T)</i>	CALDO DE COCIDO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Sulfitos, Soja, Apio, Gluten, Mostaza (T), Huevo (T)</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>
RUSTIDERA DE POLLO AL HINOJO <i>Sulfitos</i>	ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS <i>Soja (T)</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA <i>Sulfitos, Soja, Apio</i>	CALDERETA A LA MARINERA CON GALLINA Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust., Mol., Soja</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>
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PENCAS <i>Sulfitos, Soja, Gluten</i>	TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo, Mostaza (T)</i>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Gluten, Soja, Huevo (T), Mostaza (T), Apio</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, Frutos de cáscara</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO <i>Sulfitos, Leche</i>
TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO A LA MIEL <i>Huevo, Gluten, Soja (T)</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>	CODILLO AL OPORTO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Soja</i>	LOMO MECHADO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Soja</i>	GAZPACHO DE PESCADO CON ATÚN Y MEJILLONES <i>Pescado, Crust., Mol., Gluten, Soja</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>

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

somoscocheros.es



MENÚ VEGETARIANO MES ENERO 2025

Lunes	Martes	Miércoles DIA 7	Jueves DIA 8	Viernes DIA 9
		OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RÚCULA Y AGUACATE <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i> ARROZ DE VERDURAS Y ALL-I-OLI <i>Soja, Huevo (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FIDEUA DE VERDURA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS AL MONTÓN <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>
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
SOPA BULLABESA CON LLUVIA. <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo, Mostaza (T), Soja, Leche</i> TORTILLA FRANCESA CON AJETES Y PATATAS PANADERA <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR. <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Soja</i> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA <i>Sulfitos</i> FALAFEL CRUJIENTE ESTILO COES CON PATATAS A LA BRAVA <i>Apio, Mostaza, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON ESPINACAS. <i>Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS <i>Sulfitos</i> <i>Pasas: Gluten (T), Cacahuètes (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> HUEVOS REVUELTOS AL HINOJO CON PATATAS <i>Huevo, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Soja</i> ARROZ DE VERDURAS CON SETAS <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA AL HORNO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <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>	CALDO DE VERDURAS CON HUEVO Y FIDEOS <i>Sulfitos, Soja, Apio, Gluten, Mostaza (T), Huevo</i> COCIDO COMPLETO CON, GARBANZOS, COL Y VERDURA <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> CALDERETA DE VERDURAS <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
LENTEJAS HUERTANAS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO A LA MIEL <i>Huevo, Gluten, Soja (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	TALLARINES A LA CARBONARA CON QUESO <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <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>	SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Gluten, Soja, Huevo (T), Mostaza (T), Apio</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y ARROZ AL CURRY <i>Huevo, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, Frutos de cascara</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten, 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

somoscocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES **ENERO** 2025

Lunes	Martes	Miércoles DIA 7	Jueves DIA 8	Viernes DIA 9
		OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATES CHERRY BRASEADO. <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RÚCULA Y AGUACATE <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T)</i> ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Soja, Huevo (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	FIDEUA CAMPELLERA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Soja</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CAMELIZADA Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
SOPA BULLABESA CON FIDEOS. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Soja</i> MAGRO A LA CORDOBESA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN. <i>Soja (T), Sulfitos</i> YOGUR/ PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA <i>Soja, Leche, Apio, Sulfitos</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA CON AJETES Y PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA CESAR. <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Soja</i> POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRA Y CALABAZA. <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA <i>Sulfitos</i> POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PATATAS A LA BRAVA <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADILLA COES CON TOMATITOS CHERRY. <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> ARROZ VERDE CON BOQUERONES Y ESPINACAS. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
CREMA DE CHAMPIÑÓN <i>Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO AL HINOJO <i>Sulfitos</i> YOGUR/ PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Soja</i> ARROZ CON SECRETO IBÉRICO Y SETAS <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CALDO DE COCIDO CON RELLENO Y FIDEOS <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> COCIDO COMPLETO CON TERNERA, CHORIZO, GARBANZOS, COL Y VERDURA <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> CALDERETA A LA MARINERA CON GALLINA Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust., Mol., Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PENCAS <i>Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO A LA MIEL <i>Huevo, Soja (T)</i> YOGUR/ PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON QUESO <i>Soja, Leche</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Soja, (T), Apio</i> CODILLO AL OPORTO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, Frutos de cascara</i> LOMO MECHADO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA PRIMAVERA CON PAVO <i>Sulfitos, Leche</i> GUISADO DE PESCADO CON ATÚN Y MEJILLONES <i>Pescado, Crust., Mol., Soja, 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

