

■ MENÚ BASAL MES FEBRERO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑON NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i>	ARROZ DE SECRETO, SETAS Y AJOS TIERNOS <i>Soja (T)</i>	POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i>	LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON NOODLES AL AJILLO <i>Soja, Leche, Mostaza</i>	CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), Huevo(T), Molusco(T), Cacahuete (T), Frutos de Cáscara (T), Apio (T), Sésamo (T), Sulfitos (T)</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 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Sulfitos, Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ENSALADA ITALIANA AL PESTO ROJO <i>Crust. (T), Huevo (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Gluten, Soja, Leche</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T)</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i>	TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), 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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
CREMA DE CALABACÍN NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE Y RÚCULA <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	SOPA DE AJO CON PIÑONES <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche, Apio, Soja (T)</i>	BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Pescado</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Sulfitos</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO <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 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
CREMA DE ESPINACAS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i>	PENNE RIGATE A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche, Mostaza (T)</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T)</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i>
CAZÓN EN ADOBO	SOLOMILLO IBÉRICO CON PURÉ DE CALABAZA <i>Sulfitos, Leche</i>	TORTILLA DE PATATA CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Huevo, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATA PANADERA <i>Gluten, Sulfitos, 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

somoscocineros.es



MENÚ VEGETARIANO MES FEBRERO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURA - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> HAMBURGUESA DE QUINOA A LA MOSTAZA CON NOODLES AL AJILLO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ESPIRALES CON VERDURAS Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Gluten (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS <i>Apio Gluten, Huevo(T), Soja (T), Gluten (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HUEVOS AL PLATO CON PATATA ASADA <i>Soja, Gluten Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA ITALIANA AL PESTO ROJO <i>Crust. (T), Huevo (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Gluten, Soja, Leche</i> TORTILLA FRANCESA CON PATATA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
CREMA DE CALABACIN NATURAL <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATA <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE Y RÚCULA <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i> LASAÑA DE VERDURA <i>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche, Apio, Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA <i>Soja</i> TORTILLA FRANCESA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE AJO CON PIÑONES <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> FALAFEL A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Apio(T), Mostaza(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> COLES DE BRUELAS A LA BARBACOA Y BERENJENA ASADA CON REBOZADO CASERO <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
CREMA DE ESPINACAS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PISTO MANCHEGO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> COLIFLOR REBOZADA CON PURÉ DE CALABAZA <i>Gluten, Sulfitos, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	PENNE RIGATE CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ VERDE <i>Soja</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T)</i> FALAFEL A LA ANTIGUA CON PATATAS PANADERA <i>Gluten, Apio(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 FEBRERO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
GARBANZOS ESTOFADOS CON PENCAS <i>Sulfitos,</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>	ENDIBIAS CON NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE MANGO <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo</i>	ARROZ DE SECRETO, SETAS Y AJOS TIERNOS <i>Soja (T)</i>	POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PATATAS AL MONTÓN <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i>	LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON NOODLES AL AJILLO <i>Soja, Leche, Mostaza</i>	ESPIRALES CON VERDURAS, TOMATE Y QUESO <i>Leche</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	ENSALADA ITALIANA AL PESTO ROJO <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Soja, Leche</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo, Soja(T), Leche(T)</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>	TERNERA EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Huevo</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo</i>	BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Guten</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
CREMA DE CALABACÍN NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE Y RÚCULA <i>Crust. (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Leche</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i>
RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	MACARRONES CON VERDURAS Y QUESO <i>Leche</i>	BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO <i>Sulfitos</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
CREMA DE ESPINACAS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA MARINERA CON CANGREJO <i>Huevo, Soja, Pescado, Crustáceo, Sulfitos</i>	PENNE RIGATE A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i>	ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T)</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Apio, Leche</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PISTO MANCHEGO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos, Soja (T)</i>	SOLOMILLO IBÉRICO CON PURÉ DE CALABAZA <i>Sulfitos, Leche</i>	TORTILLA DE PATATA CON ALCACHOFAS AL AJORRIERO <i>Huevo, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Sulfitos</i>	ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATA PANADERA <i>Sulfitos, Soja</i>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	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@coessl.es

somoscocineros.es

