

■ MENÚ BASAL MES JULIO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ZARANGOLLO <i>Pescado, Gluten, Huevo (Merluza), Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPSELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 5 ENSALADA CÉSAR <i>Leche, Sulfitos, Huevo</i> ARROZ CON CONEJO Y AJETES - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 6 ENSALADILLA COES CON CANGREJO Y TOMATE CHERRY <i>Gluten, Huevo, Crust., Pescado, Sulfitos</i> POLLO ASADO AL LIMÓN CON TALLARINES AL CURRY <i>Sulfitos</i> <i>Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 7 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> SOLOMILLO AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN Y COLES DE BRUSELAS <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 8 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE <i>Pescado (Ventresca)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 11 ESPINACAS A LA CREMA CON PASAS Y NUECES <i>Gluten, Leche</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado, Gluten (Boquerón)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 12 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Pechuga), Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 13 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> CAZUELA DE GALLINA CON ALMEJAS <i>Pescado, Gluten, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 14 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i> FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Ternera)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR - LUBINA A LA BILBAÍNA CON BERENJENAS <i>Pescado</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 18 SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> LOMO MECHADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos, Apio (Lomo) // Sulfitos (Patata)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 19 ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> LASAÑA A LA BOLONESA <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo, Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 20 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATITOS ASADOS <i>Gluten, Pescado (Pescadilla)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 21 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y BACON <i>Huevo, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 ENSALADA TROPICAL CON PAVO <i>Sulfitos, Leche, Soja(T)</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 25 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> SALMÓN AL ENELDO CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Pescado (Salmón)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 26 SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> CODILLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten (Codillo), Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 27 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 28 CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T)</i> DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUISANTES <i>Pescado (Dorada)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ENSALADA DE PASTA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</i> LOMO A LA PLANCHA CON AJITOS Y CALABACÍN REBOZADO <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo), Gluten (Calabacín)</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



■ MENÚ VEGETARIANO MES JULIO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i>
				BRÓCOLI A LA ROMANA CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Huevo (Brécol), Sulfitos (Zarangollo)</i>
				FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 4 ENSALADA PRIMAVERA <i>(c/Queso) Sulfitos, Leche</i>	Día 5 ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	Día 6 ENSALADILLA COES CON TOMATE CHERRY <i>(s/aTUN) Huevo, Sulfitos</i>	Día 7 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	Día 8 ESPIRALES CON CHAMPIÑONES <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>
FIDEUÁ CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i>	ARROZ CON VERDURAS Y AJETES -	ALCACHOFAS AL LIMÓN CON TALLARINES AL CURRY <i>Sulfitos</i> <i>Gluten, Huevo(T) (Tallarines)</i>	TORTILLA DE PATATA CON MAÍZ SALTEADO Y COLES DE BRUSELAS <i>Huevo (Tortilla)</i>	COLIFLOR A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE
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 11 ESPINACAS A LA CREMA CON PASAS Y NUECES <i>Gluten, Leche</i>	Día 12 SOPA DE CEBOLLA <i>(s/Jamón) Gluten, Huevo(T), Leche</i>	Día 13 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i>	Día 14 CREMA DE CALABAZA NATURAL CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i>	Día 15 ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR -
TORTILLA DE CALABACÍN CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo (Tortilla)</i>	ALCACHOFAS EN ESCABECHE CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Alcachofas), Sulfitos (Patatas)</i>	TOMATE A LA PROVENZAL CON CALABACÍN SALTEADO <i>Gluten (Tomate)</i>	HUEVOS AL PLATO CON TOMATE Y PATATAS DELUXE <i>Huevo</i>	BERENJENA AL HORNO Y CARLOTITAS AL ENELDO -
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 18 SOPA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Apio</i>	Día 19 ENSALADA CAMPESINA CON REMOLACHA <i>Sulfitos</i>	Día 20 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	Día 21 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	Día 22 ENSALADA TROPICAL CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>
GARROFÓ CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Mostaza, Sulfitos (Garrofó), Sulfitos (Patata)</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo</i>	TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS ASADOS <i>Huevo (Tortilla)</i>	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE <i>Huevo</i>	ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</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 25 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	Día 26 SALMOREJO CORDOBÉS CON PICATOSTES <i>Sulfitos, Gluten</i>	Día 27 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	Día 28 CALDO DE VERDURAS Y FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>	Día 29 ENSALADA DE PASTA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</i>
JUDÍAS VERDES EN PEPITORIA CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo, Sulfitos (Pepitoria)</i>	HUEVO COCIDO AL CHILINDRÓN CON PATATAS PANADERA <i>Huevo, Sulfitos (Chilindrón), Sulfitos (Patata)</i>	COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Leche, Gluten</i>	GUISANTES A LA RIOJANA CON PATATAS <i>Sulfitos (Riojana)</i>	HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN REBOZADO <i>Huevo</i> <i>Gluten (Calabacín)</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

somos cocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES JULIO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ZARANGOLLO <i>Pescado, Huevo (Merluza), Sulfitos (Zarangollo)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 4 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 5 ENSALADA CÉSAR <i>Leche, Sulfitos, Huevo</i> ARROZ CON CONEJO Y AJETES - FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 6 ENSALADILLA COES CON ATÚN Y TOMATE CHERRY <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> POLLO ASADO AL LIMÓN CON ESPAGUETIS AL CURRY <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 7 GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos</i> SOLOMILLO AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN Y COLES DE BRUSELAS <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 8 ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Soja, Leche</i> VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PISTO SUAVE <i>Pescado (Ventresca)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 11 ESPINACAS CON TOMATE GRATINADAS <i>Leche</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Pescado (Boquerón)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 12 SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos (Pechuga), Sulfitos (Patatas)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 13 ENSALADA HUERTANA CON QUESO FRESCO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> CAZUELA DE GALLINA CON ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 14 CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos (Ternera)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 15 ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR - LUBINA A LA BILBAÍNA CON BERENJENAS <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 18 SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> LOMO MECHADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos, Apio (Lomo) // Sulfitos (Patata)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 19 ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPIRALES A LA BOLOÑESA <i>Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 20 CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATITOS ASADOS <i>Pescado (Pescadilla)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 21 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y BACON <i>Huevo, Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 22 ENSALADA TROPICAL CON PAVO <i>Sulfitos, Leche, Soja(T)</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 25 HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i> SALMÓN AL ENELDO CON CARLOTITA Y CHAMPIÑÓN <i>Pescado (Salmón)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN Leche	Día 26 SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> CODILLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos (Codillo), Sulfitos (Patata)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 27 ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 28 CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i> DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUISANTES <i>Pescado (Dorada)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	Día 29 ENSALADA DE PASTA <i>Sulfitos, Leche</i> LOMO A LA PLANCHA CON AJITOS Y CALABACÍN REBOZADO <i>Soja(T), Leche(T) (Lomo)</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somos cocineros.es

