

■ MENÚ BASAL MES JULIO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i>	CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T), Soja(T)</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i>	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i>	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <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 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Apio</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE ASADO <i>Pescado, Gluten</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i>	GAZPACHO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Gluten, Crustáceo, Molusco</i>	FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ <i>-</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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche, Soja</i>
LOMO BRASEADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos</i>	LASAÑA A LA BOLOÑESA <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Apio</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Altramuz(T), Soja(T), Gluten(T), Leche(T)</i>	MERLUZA ROMANA Y CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Pescado, Gluten, Huevo, Leche</i>	ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, 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 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>-</i>	RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i>	DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUISANTES <i>Pescado</i>	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, 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 31				
CREMA LEGUMBRES 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>				

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 VEGETARIANO MES JULIO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS -	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>
HAMBURGUESA VEGETAL CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Sulfitos</i>	ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ARROZ DE VERDURAS -	FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T)</i>	TOFU A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, 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>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i>	ENSALADILLA COES CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i>
TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i>	GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i>	HUEVOS AL PLATO CON PATATAS REVOLCONAS <i>Huevo, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ -
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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA MINISTRONE <i>Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos</i>	ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS <i>Sulfitos</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche</i>
TOFU CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja, Gluten, Mostaza, Sulfitos</i>	LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Apio</i>	HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS DELUXE <i>Gluten</i>	HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Huevo, Leche</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 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO DE VERDURA CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T)</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
TOFU A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Soja, Huevo(T)</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS -	COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Gluten, Leche</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON GUISANTES SALTEADOS <i>Huevo</i>	GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY <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 31				
CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>				
HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Sulfitos</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

somos cocineros.es



■ MENÚ SIN GLUTEN MES JULIO 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Soja, Sulfitos, Altramuz(T), Mostaza(T)</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio</i>
LOMO A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	ESPIRALES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE ASADO <i>Pescado</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	GUISADO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i>	FILETE DE TERNERA ASADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ <i>-</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Sulfitos, Leche, Soja</i>
LOMO BRASEADO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza, Sulfitos</i>	ESPIRALES A LA BOLOÑESA <i>Leche, Sulfitos, Apio</i>	MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON TOMATITOS ASADOS <i>Sulfitos</i>	MERLUZA ROMANA Y CALABACÍN AL ENELDO GRATINADO CON QUESO <i>Pescado, Huevo, Leche</i>	ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
HERVIDO VALENCIANO <i>Sulfitos</i>	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL AJILLO <i>Sulfitos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>-</i>	RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i>	DORADA A LA VIZCAÍNA CON GUI SANTES <i>Pescado</i>	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 31				
CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>				
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>				
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</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

