

# ■ MENÚ BASAL MES JULIO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Gluten, Huevo, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 2</b> GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> MACARRONES CON ATÚN Y VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 4</b> ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 5</b> SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 8</b> OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 9</b> SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Mostaza (T), Apio</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Gluten, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 11</b> CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 12</b> ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 15</b> SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 16</b> ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLONESA CON QUESO <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Altramuz (T), Soja (T), Gluten (T), Leche (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 18</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CAREMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 19</b> ENSALADA TROPICAL CON JAMÓN <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 22</b> ESPIRALES A LA MARINERA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Crustáceos, Pescado, Moluscos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 23</b> SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 25</b> CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y TOMATE <i>Huevo, Soja, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 26</b> ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 29</b> 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>	<b>Día 30</b> ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Apio(T), Soja(T), Cacahuete (T), Frutos de cáscara (T), Mostaza (T), Sésamo (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 31</b> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somos cocineros.es



# ■ MENÚ VEGETARIANO MES JULIO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON ZARANGOLLO <i>Gluten, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 2</b> GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Gluten, Sulfitos</i> ESPIRALES CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 3</b> ENSALADA HUERTANA CON PALMITOS - ARROZ DE VERDURAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 4</b> ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Leche</i> FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 5</b> SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TOFU A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 8</b> OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 9</b> SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> ENSALADA HUERTANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 11</b> CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T)</i> HAMBURGUESA VEGETAL ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 12</b> ENSALADILLA GOES CON COL ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 15</b> SOPA MINISTRONE <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio, Sulfitos</i> TOFU CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja, Gluten, Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 16</b> ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS <i>Sulfitos</i> ESPAGUETIS DE VERDURAS CON QUESO <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS DELUXE <i>Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 18</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 19</b> ENSALADA TROPICAL CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI <i>Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 22</b> ESPIRALES CON VERDURAS <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TOFU A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 23</b> SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Gluten</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> COLIFLOR GRATINADA AL HORNO <i>Gluten, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 25</b> CALDO DE VERDURA CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE <i>Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 26</b> ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
<b>Día 29</b> 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>	<b>Día 30</b> ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	<b>Día 31</b> ARROZ DE VERDURAS - TOFU A LA RIOJANA <i>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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somosocineros.es

# ▪ MENÚ SIN GLUTEN MES JULIO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> LOMO A LA PLANCHA CON ZARANGOLLO <i>Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	<b>Día 2</b> GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Soja, Sulfitos, Altramuz(T), Mostaza(T)</i> MACARRONES CON ATÚN Y VERDURA <i>Pescado</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 3</b> ENSALADA HUERTANA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 4</b> ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 5</b> SOPA DE AJO <i>Apio</i> POLLO A LA JARDINERA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
<b>Día 8</b> OLLA DE LEGUMBRES <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	<b>Día 9</b> SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Soja</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 10</b> ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i> GUISADO DE BACALAO CON GAMBITAS Y ALMEJAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 11</b> CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 12</b> ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN s/GLUTEN
<b>Día 15</b> SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	<b>Día 16</b> ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 17</b> CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON TOMATITOS ASADOS <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 18</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 19</b> ENSALADA TROPICAL CON JAMÓN <i>Sulfitos, Leche, Soja</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
<b>Día 22</b> ESPIRALES A LA MARINERA <i>Crustáceos, Pescado, Moluscos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	<b>Día 23</b> SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO - FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 24</b> ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 25</b> CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio</i> HUEVOS REVUELTOS CON BACÓN Y TOMATE <i>Huevo, Soja, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 26</b> ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i> TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
<b>Día 29</b> CREMA LEGUMBRES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	<b>Día 30</b> ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i> MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	<b>Día 31</b> ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, 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](mailto:nutricionista@coessl.es)

somoscocineros.es

