

MENÚ BASAL MES JULIO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA CÉSAR <i>Huevo, Soja, Leche, Sulfitos, Gluten</i>	ENSALADA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i>
	MACARRONES CON ATÚN Y VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Pescado(T), Soja(T), Mostaza (T)</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i>	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco</i>	MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
OLLA DE LEGUMBRES <i>Gluten, Sulfitos</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja, Mostaza (T), 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 ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</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>	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, 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 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (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 JAMÓN <i>Sulfitos, Leche, Soja</i>
MAGRO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i>	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio</i>	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA Y PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Altramuz (T), Soja (T), Gluten (T), Leche (T)</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</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 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPIRALES A LA MARINERA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Crustáceos, Pescado, Moluscos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	CALDO CON PELOTA Y FIDEOS <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</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 28	Día 29	Día 30	Día 31	
CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i>	
FILETE RUSSO CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo</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>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i>	RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja</i>	
YOGUR/PAN <i>Leche / 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 JULIO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA CÉSAR Huevo, Soja, Leche, Sulfitos, Gluten ESPIRALES CON VERDURAS Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CON PALMITOS - ARROZ DE VERDURAS - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA Sulfitos, Leche FIDEUÀ DE VERDURAS Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE AJO Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON PATATA ASADA CON PATATA ASADA Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
OLLA DE LEGUMBRES Gluten, Sulfitos TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO Huevo YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche ALCACHOFAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE Sulfitos, Gluten FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Sulfitos, Leche GAZPACHO DE VERDURAS Gluten FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA Sulfitos, Gluten(T), F.Cáscara, Cacahuete(T) HAMBURGUESA DE QUINOA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON COL ALIÑADA Sulfitos, Huevo ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ - FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
SOPA MINESTRONE Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio, Sulfitos HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA Gluten, Huevo, Leche, Sésamo Mostaza, Sulfitos YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPESINA CON ACEITUNAS Sulfitos ESPAGUETIS DE VERDURAS CON QUESO Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO Sulfitos HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS DELUXE Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Sulfitos, Gluten TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CAMELIZADOS Huevo FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON QUESO Sulfitos, Leche ARROZ DE VERDURAS CON ALL-I-OLI Huevo (All-i-oli) FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPIRALES CON VERDURAS Gluten, Leche, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) TORTILLA FRANCESA CON PATATAS DELUXE Sulfitos, Huevo YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y ALCACHOFAS - HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON BRÓCOLI AL HINOJO Gluten, Huevo, Leche, Sésamo FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA DE LEGUMBES CON BERENJENA Sulfitos, Leche COLIFLOR GRATINADA AL HORNO Gluten, Leche FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CALDO DE VERDURA CON FIDEOS Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO Huevo FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA Sulfitos, Huevo GARROFÓ ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY Sulfitos, Gluten FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO Sulfitos HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS A LO POBRE Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO EN ESCABECHE SUAVE Gluten, Huevo, Leche, Sésamo FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO Leche COLIFLOR A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja 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 tñn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES JULIO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA CÉSAR <i>Huevo, Soja, Leche, Sulfitos</i>	ENSALADA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	SOPA DE AJO <i>Apio</i>
	MACARRONES CON ATÚN Y VERDURA <i>Pescado</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i>	FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>
	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
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>
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</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>	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ -
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
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 JAMÓN <i>Sulfitos, Leche, Soja</i>
MAGRO CON MOSTAZA , MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA <i>Soja(T), Mostaza, Sulfitos</i>	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i>	MUSLO DE POLLO A LA BARBACOA CON TOMATITOS ASADOS <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i>	ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</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 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ESPIRALES A LA MARINERA <i>Crustáceos, Pescado, Moluscos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO -	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 PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	BACALADILLA A LA ANDALUZA CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	RUSTIDERA DE POLLO CON CRUJIENTE AHUMADO <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ AL CURRY <i>Soja, 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 28	Día 29	Día 30	Día 31	
CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara</i>	ARROZ NEGRO CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceos, Moluscos, Huevo</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i>	
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	MACARRONES GRATINADOS CON VERDURA SALTEADA <i>Leche</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i>	RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS BRAVA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Huevo, Sulfitos, Soja</i>	
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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

