

MENÚ BASAL MES JULIO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE DE HINOJO <i>Sulfitos</i> (Pasas) <i>Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i>
		FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</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>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
OLLETA ALCANTINA CON ARROZ (vaporizado) <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i>	ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CARAMELIZADO Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F. Cáscara, Cacahuete(T)</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i>
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i>	PAPARDELLI A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i>	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ <i>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 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <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>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i>	POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) - (Pimiento)</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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
ESPIRALES A LA MARINERA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Crustáceos, Pescado, Moluscos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>Soja</i>	ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten, Soja</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Sulfitos, Soja</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 27	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>	ENSALADA CESAR <i>Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Soja (T)</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>	ARROZ NEGRO CON SALMONETE I ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (all-i-oli) huevo</i>	LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Mostaza, Sulfitos, Soja</i>	RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA Y BERENJENA GRATINADA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja Leche (Berenjena)</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 VEGETARIANO MES JULIO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		ENSALADA PRIMAVERA Sulfitos, Leche	ENSALADA CON QUESO Y PALMITOS Pescado, Leche	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE DE HINOJO Sulfitos (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos
		FIDEUÀ DEVERDURAS Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco	ARROZ DE VERDURA Soja	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATA ASADA Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)
		FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
OLLETA ALICANTINA CON ARROZ Gluten, Soja, Sulfitos	ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CARAMELIZADO Y FRUTOS SECOS Leche, F. Cáscara	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO Sulfitos, Huevo, Leche	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA Sulfitos, F. Cáscara, Cacahuete(T)	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO Leche
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO Huevo	COLES DE BRUSELAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE Gluten	PAPARDELLI A LA CARABARA Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)	HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja (Hamburguesa) Sulfitos (Patatas)	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ Soja
YOGUR/PAN Leche / Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
SOPA DE VERDURA Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)	ENSALADA CAMPESINA Sulfitos	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Sulfitos, Gluten, Soja	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO Sulfitos	ENSALADA TROPICAL CON QUESO Sulfitos, Leche
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON MOSTAZA, MIEL Y PATATAS A LA GALLEGA Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja (Hamburguesa) Sulfitos (Patatas)	ESPAGUETIS DE VERDURA CON QUESO Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS Huevo	COLIFLOR CRUJIENTE ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Coliflor) - (Pimiento)	ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI Huevo (All-i-oli)
YOGUR/PAN Leche / Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
ESPIRALES CON VERDURA Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)	ARROZ HUERTANO CON SETAS Soja	ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA Sulfitos, Leche	GAZPACHO DE VERDURA Gluten, Soja	ENSALADA CAMPERA Sulfitos, Huevo
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATAS DELUXE Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja (Hamburguesa) Sulfitos (Patatas)	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO Huevo	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) Sulfitos (Patatas)	TORTILLA FRANCESA CON BRÓCOLI AL HINOJO Huevo	FALAFEL ESTOFADO CON ARROZ AL CURRY Apio (T), Mostaza (T), Gluten
YOGUR/PAN Leche / Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
CREMA DE GUISANTES NATURAL CON ACEITE AL ROMERO Sulfitos	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS Sulfitos, Cacahuete, Leche, Frutos de cáscara	ENSALADA CESAR Gluten, Huevo, Leche, Mostaza	CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Sulfitos, Leche
HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS A LO POBRE Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) Sulfitos (Patatas)	MACARRONES CON VERDURA Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)	ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI Soja (all-i-oli) huevo	TORTILLA FRANCESA CON PATATAS AL MONTÓN Huevo (Tortilla) Sulfitos (Patatas)	COLIFLOR A LA ROMANA Y BERENJENA GRATINADA Gluten, Huevo, Soja Leche (Berenjena)
YOGUR/PAN Leche / Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN Gluten	FRUTA/PAN 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

■ MENÚ SIN GLUTEN MES JULIO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i>	ENSALADA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Pescado</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE DE HINOJO <i>Sulfitos</i>
		FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i>	MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA ASADA <i>Sulfitos</i>
		FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
OLLETA ALICANTINA CON ARROZ <i>Soja, Sulfitos</i>	ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CARAMELIZADO Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F. Cáscara, Cacahuete(T)</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y MANGO <i>Leche</i>
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Soja</i>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Leche, Soja (T)</i>	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS REVOLCONAS <i>Soja, Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON COLIFLOR Y GARROFÓ <i>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
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Soja</i>	CREMA DE CALABACÍN CON ACEITE AL TOMILLO <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>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i>	POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) - (Pimiento)</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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
ESPIRALES A LA MARINERA <i>Crustáceos, Pescado, Moluscos</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>Soja</i>	ENSALADA DE LEGUMBRES CON BERENJENA <i>Sulfitos, Leche</i>	GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos, Soja</i>	ENSALADA CAMPERA <i>Sulfitos, Huevo</i>
CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO <i>Huevo</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	CAZÓN EN ADOBO CASERO CON BRÓCOLI AL HINOJO <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Sulfitos, Soja</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 27	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>	ENSALADA CESAR <i>Huevo, Leche, Pescado, Mostaza</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	ENSALADA HUERTANA CON QUESO Y JAMÓN SERRANO <i>Sulfitos, Leche</i>
ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Huevo, Soja (T)</i>	MACARRONES A LA BOLOÑESA <i>Sulfitos (T)</i>	ARROZ NEGRO CON SALMONETE I ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (all-i-oli) huevo</i>	LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Mostaza, Sulfitos, Soja</i>	RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA Y BERENJENA GRATINADA <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Huevo, Sulfitos, Soja Leche (Berenjena)</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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es