

■ MENÚ BASAL MES MARZO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR CON QUESO MANCHEGO <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara (T), Mostaza, Huevo, Soja</i>	ESPAGUETIS CON BOLONESA DE TERNERA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i>	OLLA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten, Soja(T)</i>	ENSALADA ITALIANA CON MOZARELLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza, Leche</i>
POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Crust., Mol.</i>	BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i>	ARROZ EMPEDRADO CON GARROFÓ, ESPINACAS Y COLIFLOR <i>Soja (T)</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 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja(T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA CAMPESTRE CON RUCULA, AGUACATE Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO <i>Huevo, Sulfitos</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja, Huevo</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON SALMÓN AHUMADO Y PEPINILLOS <i>Pescado, Leche (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Crustáceo, Molusco, Mostaza (T)</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PATATA REVOLCONA <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i>	LASAÑA A LA BOLONESA <i>Gluten, Huevo, Leche, Apio, Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPARRAGOS <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i>	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS CON SETAS Y PURÉ DE PATATA CON QUESO <i>Sulfitos, Gluten, Soja (puré) Leche, Sulfitos</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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
SOPA BULLABESA <i>Soja, Gluten, Pescado, Crust, Mol., Sulfitos, Huevo (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA TROPICAL CON QUESO DE CABRA Y MANGO <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i>	ENSALADILLA COES CON LINGOTE DE QUESO FRESCO ALINADO Y OREJONES <i>Crustáceo (T), Leche, Pescado, F. Cáscara, Mostaza (T), Huevo, Sulfitos, Molusco(T), Soja, Gluten (T), Cacahuete (T)</i>	FESTIVO	CARACOLAS A LA MARINERA CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>
CORDON BLEU CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Leche, Sulfitos</i>	CARRILLADA A LA CORDOBESA CON TALLARINES SALTEADOS <i>(carrillada) Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i>		TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i>
YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>		FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
FIDEUÀ CAMPELLERA CON ATÚN Y CALAMAR <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i>	ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS <i>Pescado, Leche (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Crustáceo, Molusco(T), Mostaza (T)</i>	ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES <i>Soja (T)</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i>
FILETE RUSO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Huevo, Sulfitos, Soja (T)</i>	RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	CODILLO AL CHILINDRÓN CON NOODLES AL TOMILLO <i>Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Huevo (T)</i>	BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE PROVENZAL <i>Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i>	TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</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 30	Día 31			
ENSALADA GRIEGA <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i>	SOPA DE COCIDO CON RELLENO <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio, Sulfitos</i>			
CINTAS A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i>	COCIDO COMPLETO CON TERNERA, COL Y VERDURAS <i>Sulfitos, Soja, Apio</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

somos cocineros.es



MENÚ VEGETARIANO MES MARZO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> FALAFEL CON ARROZ AL CURRY <i>Gluten, Apio (T), Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CESAR CON QUESO MANCHEGO <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara (T), Mostaza, Huevo, Soja</i> CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ESPAGUETIS CON VERDURA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza</i> HAMBURGUESA DE QUINOA AL HORNO CON PATATA ASADA <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten, Soja(T)</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA ITALIANA CON MOZARELLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza, Leche</i> ARROZ EMPEDRADO CON GARROFÓ, ESPINACAS Y COLIFLOR <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja(T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPESTRE CON RUCULA, AGUACATE Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i> LASAÑA DE VERDURA <i>Gluten, Huevo, Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO <i>Huevo, Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE QUINOA AL HORNO CON ESPARRAGOS <i>Gluten, Frutos de cascara (T), leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA CON ALL-I-OLI <i>Soja, Huevo</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON PEPINILLOS <i>Pescado, Leche (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Crustáceo, Molusco(T), Mostaza (T), Huevo</i> FALAFEL ESTOFADO CON SETAS Y PURÉ DE PATATA CON QUESO <i>Gluten, Apio (T), Mostaza (T) (puré) Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
SOPA DE VERDURAS <i>Soja, Gluten, Huevo (T)</i> FALAFEL CON PATATAS DELUXE <i>Gluten, Apio (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON QUESO DE CABRA Y MANGO <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i> TORTILLA FRANCESA CON TALLARINES SALTEADOS <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T), S ulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LINGOTE DE QUESO FRESCO ALINADO Y OREJONES <i>Crustáceo (T), Leche, Pescado (T), F. Cáscara, Mostaza (T), Huevo, Sulfitos, Molusco(T), Soja, Gluten (T), Cacahuete (T)</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO	CARACOLAS CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
FIDEUÁ DE VERDURA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> RUSTIDERA DE VERDURA CON HUEVO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON QUESO <i>Huevo, Soja, Sulfitos, Leche</i> HAMBURGUESA DE QUINOA AL HORNO CON NOODLES AL TOMILLO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA, SETAS Y AJETES <i>Soja (T)</i> FALAFEL CON TOMATE PROVENZAL <i>Gluten, Apio (T), Mostaza (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 30	Día 31			
ENSALADA GRIEGA <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i> CINTAS A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	SOPA DE VERDURA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> COCIDO COMPLETO CON PATATA, COL Y VERDURAS <i>Sulfitos, Soja, Apio</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 MARZO 2026

Lunes Día 2	Martes Día 3	Miércoles Día 4	Jueves Día 5	Viernes Día 6
CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON ARROZ AL CURRY <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ENSALADA CESAR CON QUESO MANCHEGO <i>Sulfitos (T), Leche, Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara (T), Mostaza, Huevo, Soja</i> CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Soja(T), Crust., Mol.</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ESPAGUETIS CON BOLONESA DE TERNERA <i>Sulfitos, Soja(T)</i> BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	OLLA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA ITALIANA CON MOZARELLA <i>Huevo, Leche</i> ARROZ EMPEDRADO CON GARROFÓ, ESPINACAS Y COLIFLOR <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Soja(T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON PATATA REVOLCONA <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ENSALADA CAMPESTRE CON RUCULA, AGUACATE Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F.Cáscara</i> MACARRONES A LA BOLONESA <i>Leche, Soja (T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	CREMA DE PUERRO NATURAL CON HUEVO <i>Huevo, Sulfitos</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPARRAGOS <i>Crust. (T), Mol. (T), Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja, Huevo</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE GRATINADO <i>Huevo, Leche</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON SALMÓN AHUMADO Y PEPINILLOS <i>Pescado, Leche (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Crustáceo, Molusco, Mostaza (T)</i> ALBÓNDIGAS ESTOFADAS CON SETAS Y PURÉ DE PATATA CON QUESO <i>Sulfitos, Soja (puré) Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
SOPA BULLABESA <i>Soja, Pescado, Crust, Mol., Sulfitos</i> CORDON BLEU CON PATATAS DELUXE <i>Huevo, Soja (T), Leche, Sulfitos</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	ENSALADA TROPICAL CON QUESO DE CABRA Y MANGO <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i> CARRILLADA A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS SALTEADOS (carrillada) <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADILLA COES CON LINGOTE DE QUESO FRESCO ALINADO <i>Crustáceo (T), Leche, Pescado, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Sulfitos, Molusco(T), Soja</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	FESTIVO	ESPIRALES A LA MARINERA CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON COLIFLOR A LA ROMANA <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
FIDEUÁ CAMPELLERA CON ATÚN Y CALAMAR <i>Soja (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> FILETE RUSO CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo, Sulfitos, Soja (T)</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS <i>Pescado, Leche (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Crustáceo, Molusco(T), Mostaza (T)</i> CODILLO AL CHILINDRÓN CON ESPAGUETIS AL TOMILLO - FRUTA/PAN s/GLUTEN	ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES <i>Soja (T)</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN	LENTEJAS HUERTANAS CON BONIATO <i>Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 30	Día 31			
ENSALADA GRIEGA <i>Crustáceo (T), Pescado (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos (T), Molusco(T), Soja (T)</i> ESPIRALES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Leche</i> YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	SOPA DE COCIDO CON RELLENO <i>Soja (T), Apio, Sulfitos</i> COCIDO COMPLETO CON TERNERA, COL Y VERDURAS <i>Sulfitos, Soja, Apio</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

somos cocineros.es

