

■ MENÚ BASAL MES MAYO 2026

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 |
| ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO, NUECES Y QUESO MANCHEGO <i>Leche, Sulfitos</i> NIDOS DE ESPINACAS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> | GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten, Soja</i> BACALAO AL PIL-PIL CON PATATAS AL MONTÓN <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i> | ARROZ NEGRO CON SALMONETE I ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (all-i-oli) huevo</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i> | CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i> HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENCEBOLLADA CON PATATAS BRAVA <i>Soja, Sulfitos // Sulfitos (Patatas)</i> | ENSALADA TROPICAL CON MANGO Y DÁTILES <i>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i> ALITAS DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS DELUXE <i>Gluten (T), Soja (T), Leche (T), Sulfitos (T), Altramucos (T) (Alitas), Mostaza, Sulfitos Sulfitos (Patatas)</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 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
| CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> | LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PENCAS <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Huevo, Gluten</i> | ENSALADA CÉSAR <i>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crust., Mol., Soja</i> | SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Huevo, Gluten, Soja, Leche, Apio, Mostaza (T)</i> LOMO MECHADO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Soja Sulfitos (Patatas)</i> | ENSALADA CAMPESTRE CON SALMÓN AHUMADO, NUECES CAMELIZADAS Y PEPINILLOS <i>Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara, Sulfitos</i> LASAÑA A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T), Apio, 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 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> RAGOUT DE TERNERA CON PURÉ DE BONIATO <i>Gluten (carne) // Sulfitos, Leche (puré)</i> | ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE, RÚCULA Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> | ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i> POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON ZARANGOLLO <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) Sulfitos (Zarangollo)</i> | ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T) (Cazón)</i> | OLLETA ALICANTINA CON ARROZ (vaporizado) <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI EN TEMPURA <i>Huevo Gluten (Brócoli)</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 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 |
| CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS <i>Sulfitos (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> CODILLO A LA ESPAÑOLA CON NOODLES AL AJILLO <i>Sulfitos, Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Huevo (T)</i> | ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA GALLEGA <i>Crust. (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Pescado, Soja, Sulfitos</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, Soja, Huevo</i> | HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN, ACEITUNAS Y REMOLACHA - ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES <i>Soja</i> | ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CAMELIZADO Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i> | CANELONES ROSSINI <i>Crust. (T), Huevo (T), Pescado (T), Cacahuete (T), Soja (T), F. Cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T), Sésamo (T), Sulfitos (T), Moluscos (T), Gluten, Leche</i> RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo, 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> |

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



MENÚ VEGETARIANO MES MAYO 2026

| Lunes Día 4 | Martes Día 5 | Miércoles Día 6 | Jueves Día 7 | Viernes Día 8 |
|---|---|--|---|--|
| <p>ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO, NUECES Y QUESO MANCHEGO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>NIDOS DE ESPINACAS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</i></p> | <p>GAZPACHO DE VERDURA <i>Gluten, Soja</i></p> <p>HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS AL MONTÓN <i>Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T)</i></p> | <p>ARROZ DE VERDURAS I ALL-I-OLI <i>Soja (all-i-oli) huevo</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i></p> | <p>CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO ENCEBOLLADA CON PATATAS BRAVA <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja // Sulfitos (Patatas)</i></p> | <p>ENSALADA TROPICAL CON MANGO Y DÁTILES <i>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i></p> <p>HUEVOS REVUELTOS Y PATATAS DELUXE <i>Huevo Sulfitos (Patatas)</i></p> |
| 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 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
| <p>CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i></p> <p>RUSTIDERA DE VERDURAS CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i></p> | <p>LENTEJAS HUERTANAS CON PENCAS <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Huevo, Gluten</i></p> | <p>ENSALADA CÉSAR <i>Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i></p> <p>ARROZ DE VERDURAS <i>Soja</i></p> | <p>SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Huevo, Gluten, Soja, Apio, Mostaza (T)</i></p> <p>HAMBURGUESA DE QUINOA A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) Sulfitos (Patatas)</i></p> | <p>ENSALADA CAMPESTRE CON QUESO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS <i>Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara, Sulfitos, Leche</i></p> <p>MACARRONES CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja, Mostaza (T)</i></p> |
| 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 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| <p>SOPA DE VERDURA CON FIDEOS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i></p> <p>RAGOUT DE VERDURAS Y HUEVO CON PURÉ DE BONIATO <i>Huevo // Sulfitos, Leche (puré)</i></p> | <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE, RÚCULA Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i></p> | <p>ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO COES CON ZARANGOLLO <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja // Sulfitos (Zarangollo)</i></p> | <p>ARROZ DE VERDURA <i>Soja</i></p> <p>GUISANTES ENCEBOLLADOS CON TOMATITOS CARAMELIZADOS -</p> | <p>OLLETA ALCANTINA CON ARROZ <i>Gluten, Soja, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI EN TEMPURA <i>Huevo Gluten (Brócoli)</i></p> |
| 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 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 |
| <p>CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS <i>Sulfitos (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA DE QUINOA A LA CORDOBESA CON NOODLES AL AJILLO <i>Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // Gluten, Soja (T), Mostaza (T), Huevo (T)</i></p> | <p>ENSALADILLA COES CON QUESO A LA GALLEGA <i>Crust. (T), Leche, F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Pescado, Soja, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Huevo</i></p> | <p>HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN, ACEITUNAS Y REMOLACHA -</p> <p>ARROZ DE VERDURA, SETAS Y AJETES <i>Soja</i></p> | <p>ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CARAMELIZADO Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i></p> <p>HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON ESPÁRRAGOS <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i></p> | <p>ESPIRALES DE VERDURA CON QUESO RALLADO <i>Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Gluten, Leche</i></p> <p>BRÓCOLI A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Gluten, Huevo, Soja</i></p> |

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 MAYO 2026

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 |
| <p>ENSALADA CAMPESINA CON MEMBRILLO, NUECES Y QUESO MANCHEGO <i>Leche, Sulfitos</i></p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>Leche</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p> | <p>GAZPACHO MANCHEGO <i>Soja</i></p> <p>BACALAO AL PIL-PIL CON PATATAS AL MONTÓN <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ARROZ NEGRO CON SALMONETE I ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (all-i-oli) huevo</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>CREMA DE CALABACÍN AL ENELDO <i>Sulfitos</i></p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENCEBOLLADA CON PATATAS BRAVA <i>Soja, Sulfitos // Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ENSALADA TROPICAL CON MANGO <i>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i></p> <p>ALITAS DE POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y PATATAS DELUXE <i>Mostaza, Sulfitos Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> |
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
| <p>CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i></p> <p>RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p> | <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA CON PENCAS <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON BERENJENA A LA ROMANA <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ENSALADA CÉSAR <i>Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Sulfitos, Soja</i></p> <p>ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crust., Mol., Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS <i>Apio</i></p> <p>LOMO MECHADO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Soja Sulfitos (Patatas)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ENSALADA CAMPESTRE CON Salmón Ahumado, Nueces Caramelizadas y Pepinillos <i>Pescado, Crust., Mol., F. Cáscara, Sulfitos</i></p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO <i>Leche, Soja, Apio, Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> |
| Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| <p>SOPA BULLABESA CON FIDEOS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i></p> <p>RAGOUT DE TERNERA CON PURÉ DE BONIATO <i>Sulfitos, Leche (puré)</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p> | <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA CON AGUACATE, RÚCULA Y FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE Y GAMBITAS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ENSALADA GRIEGA CON QUESO FRESCO <i>Sulfitos, Leche</i></p> <p>POLLO CRUJIENTE ESTILO COES CON ZARANGOLLO <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) Sulfitos (Zarangollo)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) (Cazón)</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>OLLETA ALICANTINA CON ARROZ <i>Soja, Sulfitos</i></p> <p>TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI EN TEMPURA <i>Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> |
| Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 |
| <p>CREMA DE CHAMPIÑÓN <i>Sulfitos</i></p> <p>CODILLO A LA ESPAÑOLA CON ESPAGUETIS AL AJILLO <i>Sulfitos</i></p> <p>YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i></p> | <p>ENSALADILLA COES CON LACÓN A LA GALLEGA <i>Crust. (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza (T), Huevo, Pescado, Soja, Sulfitos</i></p> <p>ESCALOPE A LA MILANESA CON PIMIENTO ITALIANO <i>Soja, Huevo</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN, ACEITUNAS Y REMOLACHA -</p> <p>ARROZ DE SECRETO IBÉRICO, SETAS Y AJETES <i>Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA CARAMELIZADO Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i></p> <p>PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> | <p>ESPIRALES A LA BOLOÑESA <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo, Soja</i></p> <p>FRUTA/PAN s/GLUTEN</p> |

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

