

■ MENÚ BASAL MES NOVIEMBRE 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON JUDÍAS VERDES Y PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Crust., Mol., Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRANEA CON AGUACATE Y RUCULA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> ARROZ CON POLLO, AJETES Y GARROFO <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete, Soja</i> CANELONES ROSINNI <i>Gluten, Huevo(T), Apio(T), Leche, Soja(T), Pescado(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Cacahuete (T), Frutos de Cáscara (T), Mostaza (T), Sésamo (T), Sulfitos (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> CORDON BLEU CON PATATA A LA GALLEGA <i>Gluten, Huevo, Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T), Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> MAGRO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Gluten, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos, Gluten</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON QUESO Y PAN BRIOCHE CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos, Soja, Gluten</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS Y RABANITOS <i>Pescado, Crust., Mol.</i> LASAÑA A LA BOLOÑESA CON TERNERA <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja (T), Apio, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON BACON <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE SECRETO IBERICO CON AJETES Y SETAS <i>Soja(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO <i>Huevo, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> MERLUZA A LA VASCA CON ALMEJAS <i>Pescado, crust., Mol., Huevo, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA AMERICANA CON CANGREJO <i>Sulfitos, Leche, Huevo, Soja (Cangrejo) Gluten, Pescado, Huevo, Soja, Crust., Mol.</i> ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS FRITAS <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> BOQUERONES AL AJILLO CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos, Leche</i> ALITAS A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos (T), Gluten, Huevo, Leche, Pescado, Crust., Mol., Mostaza</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, 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

somoscocineros.es



MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON JUDÍAS VERDES Y PENCAS <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE PROVENZAL <i>Huevo, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRANEA CON AGUACATE Y RUCULA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> ARROZ CON VERDURA, AJETES Y GARROFO <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Apio</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F. Cáscara, Cacahuete, Soja</i> MACARRONES CON VERDURA Y TOMATE <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATA A LA GALLEGA <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURAS <i>Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Gluten, Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL <i>Sulfitos</i> TORTILLA FRANCESA CON PATATAS AL VAPOR <i>Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA DE AJO CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON QUESO Y PAN BRIOCHE CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CON RABANITOS <i>Sulfitos</i> LASAÑA DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja (T), Apio, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> RUSTIDERA DE VERDURAS CON BRÓCOLI Y HUEVO <i>Sulfitos, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS <i>Soja(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACÍN Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO <i>Huevo, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
CREMA DE ESPINACAS CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> COLES DE BRUSELAS A LA VASCA CON HUEVO DURO <i>Huevo, Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA AMERICANA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche, Huevo, Soja</i> HAMBURGUESA DE QUINOA A LA ANTIGUA CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Pescado (T), Sulfitos (T), Soja (T), Leche (T), F. Cáscara (T), Mostaza</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Leche</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO BLANCO <i>Huevo, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos</i> ARROZ DE VERDURAS <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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2025

Lunes Día 3	Martes Día 4	Miércoles Día 5	Jueves Día 6	Viernes Día 7
CREMA DE PUERRO NATURAL CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> LOMO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T)</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON JUDÍAS VERDES Y PENCAS <i>Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE PROVENZAL <i>Pescado, Crust., Mol., Sulfitos</i>	ENSALADA MEDITERRANEA CON AGUACATE Y RUCULA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i> ARROZ CON POLLO, AJETES Y GARROFO <i>Soja (T)</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Apio</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos</i>	ENSALADA TROPICAL CON FRUTOS SECOS <i>Sulfitos, F.Cáscara, Cacahuete, Soja</i> MACARRONES CON VERDURA Y TOMATE -
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> CORDON BLEU REBOZADO CON PATATA A LA GALLEGA <i>Huevo, Soja(T), Leche(T), Sulfitos</i>	ENSALADA CAMPERA CON PALMITOS <i>Huevo, Sulfitos</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T), Huevo</i>	MENESTRA A LA NAVARRA <i>Sulfitos</i> MAGRO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA <i>Soja, Sulfitos, Huevo</i>	CREMA DE CALABAZA NATURAL CON LÁGRIMAS DE POLLO <i>Sulfitos</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), 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 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Soja (T)</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON QUESO Y PAN CON PATATA REVOLCONA <i>Sulfitos, Soja, Mostaza (T), Altramuz (T)</i>	ENSALADA MARINERA CON LANGOSTINOS Y RABANITOS <i>Pescado, Crust., Mol.</i> ESPIRALES BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO <i>Leche, Sulfitos</i>	CREMA DE CHAMPIÑONES NATURAL CON BACON <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> RUSTIDERA DE POLLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DE SECRETO IBERICO CON AJETES Y SETAS <i>Soja(T)</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE CALABACÍN Y BERENJENA CON REBOZADO CASERO <i>Huevo</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 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
CREMA DE ESPINACAS CON HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> MERLUZA A LA VASCA CON ALMEJAS <i>Pescado, crust., Mol., Huevo, Sulfitos</i>	ENSALADA AMERICANA CON PAVO <i>Sulfitos, Leche, Huevo, Soja</i> ALBÓNDIGAS A LA ANTIGUA CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Soja</i>	MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO RALLADO <i>Leche</i> BOQUERONES AL AJILLO CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA ALICANTINA CON QUESO FRESCO Y MOJAMA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> ALITAS A LA BARBACOA CON PATATAS PANADERA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA CESAR <i>Sulfitos (T), Huevo, Leche, Pescado, Crust., Mol., Mostaza</i> ARROZ DEL SENYORET <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, 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

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

