MENÚ BASAL MES **NOVIEMBRE** 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	**Día 3**	**Día 4**	**Día 5**	**Día 6**
ENSALADA CAMPESTRE CON SALMÓN AHUMADO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T)* CANELONES ROSSINI CON QUESO A LAS FINAS HIERBAS *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)*	ENSALADA CÉSAR *Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza* ARROZ NEGRO CON SALMONETE Y ALL-I-OLI *Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja // Huevo (All-i-oli)*	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE AL HINOJO *Sulfitos* (Pasas) *Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos* ALBONDIGAS AL CHILINDRÓN CON TALLARINES AL HINOJO *Gluten, Sulfitos, Soja // Gluten (T), Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) (Tallarines)*	LENTEJAS A LA CASTELLANA CON COSTILLA *Sulfitos, Gluten, Soja* TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA EN TEMPURA CON MIEL Y ROMERO *Huevo // Gluten (Berenjena)*	SOPA DE CEBOLLA *Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio* MAGRO CON TOMATE, PIMIENTO Y PATATAS AL MONTÓN *Gluten, Sulfitos*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 9	**Día 10**	**Día 11**	**Día 12**	**Día 13**
ENSALADA GRIEGA *Sulfitos, Leche* JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA *Gluten, Huevo // Sulfitos (patata)*	CINTAS A LA CARBONARA *Gluten, Leche (T), Soja (T), Huevo (T), Mostaza (T)* BACALAO A LA VIZCAÍNA CON BRÓCOLI AL ENELDO *Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos, Gluten*	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO *Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche* ARROZ HUERTANO CON AJETES, SETAS Y SECRETO IBÉRICO *Soja*	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS Y HUEVO DURO *Sulfitos, F. Cáscara, Huevo* ESCALOPE A LA MILANESA CON ZARANGOLLO *Sulfitos, Gluten, Huevo, Soja (T)*	ENSALADA MURCIANA CON CABALLA *Huevo, Pescado* PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ESPIRALES AL TOMILLO *- // Gluten (T), Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) (Espirales)*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 16	**Día 17**	**Día 18**	**Día 19**	**Día 20**
CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS *Sulfitos, F. Cáscara* CODILLO A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO *Sulfitos // Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T) (Tallarines)*	ENSALADA MIXTA CON PAVO, MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T), Soja (T)* LASAÑA A LA BARBACOA CON QUESO RALLADO *Gluten, Huevo, Leche, Apio, Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)*	SOPA BULLABESA *Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco* POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO *Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) - (Pimiento)*	OLLETA DE MUTXAMEL *Sulfitos, Gluten* TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO *Huevo*	GAZPACHO MANCHEGO *Gluten, Soja* ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO *Sulfitos, Soja*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 23	**Día 24**	**Día 25**	**Día 26**	**Día 27**
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS *Leche, F. Cáscara* CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE, ATÚN Y GAMBITAS *Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)*	ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES *Soja, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)* CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO *Gluten, Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Leche*	ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO, ATÚN Y HUEVO DURO *Sulfitos, Huevo, Pescado* COSTILLA ASADA A LA AMERICANA CON COL ALIÑADA *Sulfitos, Soja // Sulfitos (Col)*	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS *Sulfitos, Crustáceo* ESPAGUETIS BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO *Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio*	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS *Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)* TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS *Huevo*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 30				
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA, ESCAROLA Y HUEVO DURO *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo* HAMBURGUESA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA *Sulfitos, Soja // Sulfitos, Leche (Puré)*				
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*				

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

MENÚ VEGETARIANO MES NOVIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	**Día 3**	**Día 4**	**Día 5**	**Día 6**
ENSALADA CAMPESTRE CON HUEVO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS *Crust. (T), Leche, Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo* MACARRONES A LA CARBONARA *Gluten, Soja, Leche, Huevo (T), Mostaza (T)*	ENSALADA CÉSAR *Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza* ARROZ DE VERDURA Y ALL-I-OLI *Soja // Huevo (All-i-oli)*	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE AL HINOJO *Sulfitos //* (Pasas) *Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos* HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON TALLARINES AL HINOJO *Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja* (Hamburguesa) // *Gluten (T), Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) (Tallarines)*	LENTEJAS HUERTANAS *Sulfitos, Gluten, Soja* TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA EN TEMPURA CON MIEL Y ROMERO *Huevo // Gluten (Berenjena)*	SOPA DE CEBOLLA *Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio* FALAFEL Y PATATAS AL MONTÓN *Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Sulfitos*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 9	**Día 10**	**Día 11**	**Día 12**	**Día 13**
ENSALADA GRIEGA *Sulfitos, Leche* 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) // Sulfitos (patata)*	CINTAS A LA CARBONARA *Gluten, Leche (T), Soja (T), Huevo (T), Mostaza (T)* TORTILLA FRANCESA CON BRÓCOLI AL ENELDO *Huevo*	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO *Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche* ARROZ HUERTANO CON AJETES Y SETAS *Soja*	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS Y HUEVO DURO *Sulfitos, F. Cáscara, Huevo* FALAFEL CON ZARANGOLLO *Apio (T), Mostaza (T), Gluten*	ENSALADA MURCIANA *Huevo, Pescado* HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON ESPIRALES AL TOMILLO *Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja* (Hamburguesa) // *Gluten (T), Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) (Espirales)*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 16	**Día 17**	**Día 18**	**Día 19**	**Día 20**
CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS *Sulfitos, F. Cáscara* FALAFEL A LA CORDOBESA CON TALLARINES AL AJILLO *Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T) (Tallarines)*	ENSALADA MIXTA CON QUESO, MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T), Soja (T)* LASAÑA DE VERDURA CON QUESO RALLADO *Gluten, Huevo, Leche, Apio, Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)*	SOPA DE VERDURA CON HUEVO *Gluten, Huevo, Soja(T), Mostaza (T)* COLIFLOR CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO *Gluten, F. Cáscara, Soja, Sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Coliflor)// - (Pimiento)*	OLLETA DE MUTXAMEL *Sulfitos, Gluten* TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO *Huevo*	GAZPACHO DE VERDURAS *Gluten, Soja* HAMBURGUESA DE QUINOA CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO *Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja, Sulfitos (T)*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 23	**Día 24**	**Día 25**	**Día 26**	**Día 27**
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS *Leche, F. Cáscara* CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA *Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)*	ARROZ DE VERDURAS *Soja* TORTILLA FRANCESA CON TOMATE GRATINADO *Huevo // Leche*	ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO, QUESO Y HUEVO DURO *Sulfitos, Huevo, Leche* HAMBURGUESA DE QUINOA A LA AMERICANA CON COL ALIÑADA *Gluten, Frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // Sulfitos (Col)*	ENSALADA CAMPESINA *Sulfitos* ESPAGUETIS CON VERDURA Y QUESO RALLADO *Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)*	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS *Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)* TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS *Huevo*
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*	FRUTA/PAN *Gluten*
Día 30				
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON ESCAROLA Y HUEVO DURO *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado (T), Mostaza (T), Huevo* HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA *Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja* (Hamburguesa) // *Sulfitos, Leche (Puré)*				
YOGUR/PAN *Leche / Gluten*				

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

▪ MENÚ SIN GLUTEN MES NOVIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	**Día 3**	**Día 4**	**Día 5**	**Día 6**
ENSALADA CAMPESTRE CON SALMÓN AHUMADO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T)* MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO A LAS FINAS HIERBAS *Soja, Leche*	ENSALADA CÉSAR *Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza* ARROZ NEGRO CON GALLINETA Y ALL-I-OLI *Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja // Huevo (All-i-oli)*	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE AL HINOJO *Sulfitos* ALBONDIGAS AL CHILINDRÓN CON ESPAGUETIS AL HINOJO *Sulfitos, Soja // -*	LENTEJAS A LA CASTELLANA CON COSTILLA *Sulfitos, Soja* TORTILLA DE PATATA Y BERENJENA EN TEMPURA CON MIEL Y ROMERO *Huevo // -*	SOPA DE CEBOLLA *Leche* MAGRO CON TOMATE, PIMIENTO Y PATATAS AL MONTÓN *Sulfitos*
YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 9	**Día 10**	**Día 11**	**Día 12**	**Día 13**
ENSALADA GRIEGA *Sulfitos, Leche* JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA ASADA *Huevo // Sulfitos (patata)*	ESPAGUETIS A LA CARBONARA *Leche (T), Soja (T)* BACALAO A LA VIZCAÍNA CON BRÓCOLI AL ENELDO *Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos*	ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO *Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche* ARROZ HUERTANO CON AJETES, SETAS Y SECRETO IBÉRICO *Soja*	CREMA DE PUERROS CON ALMENDRAS Y HUEVO DURO *Sulfitos, F. Cáscara, Huevo* ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS BRAVAS *Sulfitos, Huevo, Soja (T)*	ENSALADA MURCIANA CON CABALLA *Huevo, Pescado* PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ESPIRALES AL TOMILLO *- // -*
YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 16	**Día 17**	**Día 18**	**Día 19**	**Día 20**
CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS *Sulfitos, F. Cáscara* CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL AJILLO *Sulfitos // -*	ENSALADA MIXTA CON PAVO, MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T), Soja (T)* MACARRONES A LA BARBACOA CON QUESO RALLADO *Leche, Apio, Sulfitos, Soja (T)*	SOPA BULLABESA *Soja(T), Pescado, Crustáceo, Molusco* POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO *F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) - (Pimiento)*	OLLETA DE MUTXAMEL *Sulfitos* TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO *Huevo*	GUISADO MANCHEGO *Sulfitos, Soja* ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO *Sulfitos, Soja*
YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 23	**Día 24**	**Día 25**	**Día 26**	**Día 27**
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS *Leche, F. Cáscara* CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE, ATÚN Y GAMBITAS *Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja*	ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES *Soja, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)* CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO *Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Leche*	ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO, ATÚN Y HUEVO DURO *Sulfitos, Huevo, Pescado* COSTILLA ASADA A LA AMERICANA CON COL ALIÑADA *Sulfitos, Soja // Sulfitos (Col)*	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS *Sulfitos, Crustáceo* ESPAGUETIS BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO *Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio*	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS *Sulfitos, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)* TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS *Huevo*
YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 30				
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA, ESCAROLA Y HUEVO DURO *Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo* HAMBURGUESA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA *Sulfitos, Soja // Sulfitos, Leche (Puré)*				
YOGUR/PAN s/GLUTEN *Leche*				

Alérgenos: consulta los alérgenos indicados en ROJO (T= TRAZAS)

Atención nutricional: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es