

MENÚ BASAL MES OCTUBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1	Día 2
			ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> CANELONES ROSSINI <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>	LENTEJAS A LA CASTELLANA CON COSTILLA <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON BROCOLI <i>Huevo</i>
			FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
ENSALADA CAMPESTRE CON SALMÓN AHUMADO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T)</i> PENNE RIGATTE A LA CARBONARA CON QUESO A LAS FINAS HIERBAS <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo (T), Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA CÉSAR <i>Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza</i> ARROZ NEGRO CON GALLINETA Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja // Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE AL HINOJO <i>Sulfitos</i> (Pasas) <i>Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> LOMO MECHADO CON MIEL Y MOSTAZA Y PATATAS A LO POBRE <i>Soja, Mostaza, Apio, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Leche, Sulfitos, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Apio</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>Soja</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATA ASADA <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS BRAVAS <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Soja (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO, ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> COSTILLA ASADA A LA AMERICANA CON COL ALINADA <i>Sulfitos, Soja // Sulfitos (Col)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON NOODLES AL AJILLO <i>Sulfitos // Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T) (Noodles)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACON ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Gluten, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON PAVO, MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T), Soja (T)</i> LASAÑA A LA BARBACOA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo, Leche, Apio, Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA BULLABESA <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</i> POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Folito) - (Pimiento)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ALBONDIGAS DE BACALAO Y ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE, ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA, ESCAROLA Y HUEVO DURO <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo</i> ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos, Soja // Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	GAZPACHO MANCHEGO <i>Gluten, Soja</i> ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO <i>Sulfitos, Soja(T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES <i>Soja, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio</i> MAGRO A LA ESPAÑOLA CON PATATA DELUXE <i>Gluten, Sulfitos</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 OCTUBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ESPIRALES CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Mostaza (T),</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 2 LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON BROCOLI <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 5 ENSALADA CAMPESTRE CON HUEVO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS <i>Crust. (T), Leche, Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo</i> PENNE RIGATTE A LA CARBONARA CON QUESO A LAS FINAS HIERBAS <i>Gluten, Soja, Leche, Huevo (T), Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 6 ENSALADA CÉSAR <i>Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza</i> ARROZ DE VERDURA Y ALL-I-OLI <i>Soja // Huevo (All-i-oli)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 7 CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE AL HINOJO <i>Sulfitos (Pasas) Gluten (T), Cacahuete (T), F. Cáscara (T), Sulfitos</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON MIEL Y MOSTAZA Y PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja (Hamburguesa) // Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 8 OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Día 12 FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	Día 13 ENSALADA CAMPESINA <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 14 ARROZ HUERTANO CON SETAS <i>Soja</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATA ASADA <i>Gluten, Frutos de cáscara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 15 ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i> FALAFEL CON PATATAS BRAVAS <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 16 ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON ESPÁRRAGOS <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 19 CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> FALAFEL A LA CORDOBESA CON NOODLES AL AJILLO <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T) (Noodles)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 20 ENSALADILLA COES CON QUESO ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURA <i>Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 21 ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T)</i> LASAÑA DE VERDURA CON QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo, Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 22 SOPA DE VERDURA CON HUEVO <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T), Huevo</i> COLIFLOR CRUJIENTE ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO <i>Gluten, F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Coliflor) - (Pimiento)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 23 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 26 ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> FIDEUÀ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T),</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	Día 27 ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO, ESCAROLA Y HUEVO DURO <i>Crust. (T), Leche, Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado (T), Mostaza (T), Huevo</i> HAMBURGUESA DE QUINOA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA <i>Gluten, Frutos de cáscara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // Sulfitos, Leche (Puré)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 28 GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten, Soja</i> FALAFEL CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 29 ARROZ DE VERDURAS <i>Soja</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON TOMATE GRATINADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja, Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	Día 30 SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio</i> TORTILLA FRANCESA CON PATATA DELUXE <i>Huevo // Sulfitos</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

somos cocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES OCTUBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 1	Día 2
			ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ESPIRALES A LA BOLOÑESA <i>Sulfitos (T), Soja (T)</i>	LENTEJAS A LA CASTELLANA CON COSTILLA <i>Sulfitos, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI <i>Huevo</i>
			FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
ENSALADA CAMPESTRE CON SALMÓN AHUMADO, NUECES CARAMELIZADAS Y PEPINILLOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Pescado, Mostaza (T)</i> MACARRONES A LA CARBONARA CON QUESO A LAS FINAS Hierbas <i>Soja, Leche</i>	ENSALADA CÉSAR <i>Crust. (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Huevo, Pescado, Leche, Mostaza</i> ARROZ NEGRO CON GALLINETA Y ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja // Huevo (All-I-oli)</i>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON ACEITE AL HINOJO <i>Sulfitos</i> LOMO MECHADO CON MIEL Y MOSTAZA Y PATATAS A LO POBRE <i>Soja, Mostaza, Apio, Sulfitos</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo</i>	FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	ENSALADA CAMPESINA CON LANGOSTINOS <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Leche, Sulfitos, Apio</i>	ARROZ HUERTANO CON SETAS Y SECRETO IBÉRICO <i>Soja</i> BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATA ASADA <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</i>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i> ESCALOPE A LA MILANESA CON PATATAS BRAVAS <i>Sulfitos, Huevo, Soja (T)</i>	ENSALADA CAMPERA CON PEPINILLO, ATÚN Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> COSTILLA ASADA A LA AMERICANA CON COL ALINADA <i>Sulfitos, Soja // Sulfitos (Col)</i>
	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
CREMA DE CALABAZA CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL AJILLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACON ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON PAVO, MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T), Soja (T)</i> MACARRONES A LA BARBACOA CON QUESO RALLADO <i>Leche, Apio, Sulfitos</i>	SOPA BULLABESA <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i> POLLO CRUJIENTE AL ESTILO COES CON PIMIENTO ITALIANO <i>F. Cáscara, Soja, sésamo (T), Leche (T), Sulfitos (Pollo) - (Pimiento)</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <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 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE, ATÚN Y GAMBETAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA, ESCAROLA Y HUEVO DURO <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Pescado, Mostaza (T), Huevo</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA <i>Sulfitos, Soja // Sulfitos, Leche (Puré)</i>	GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos, Soja</i> ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO <i>Sulfitos, Soja (T)</i>	ARROZ DE VERDURAS CON BOQUERONES <i>Soja, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T)</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATE GRATINADO <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Leche</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Leche, Apio</i> MAGRO A LA ESPAÑOLA CON PATATA DELUXE <i>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

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

