

■ MENÚ BASAL MES SEPTIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y RABANITOS <i>Sulfitos, Pescado</i> ESPIRALES BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja, Leche</i>	JUDÍAS ESTOFADAS CON BLANQUITO <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE <i>Pescado, Huevo</i>	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T), Sulfitos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS CON GARROFO Y COLIFLOR <i>-</i>	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> CARRILLADA AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>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 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i> LASAÑA DE VERDURAS CON CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS <i>Gluten, Sulfitos</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON CALABACÍN AL ENLDO <i>Pescado, Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	LAZOS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i> MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> MAGRO EN PEPITORIA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Huevo, Gluten</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i> ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</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 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CAMELIZADOS <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</i>	MACARRONES CON SALSA VENUS <i>Leche, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo, Soja, Leche</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> LENTEJAS ESTOFADAS CON MORRO Y CHORIZO <i>Sulfitos, Gluten</i>	CREMA VICHYSOISE CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i> ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Gluten (T), Soja (T), Leche (T), Altramuces (T), 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 30				
SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T), Mostaza</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



■ MENÚ VEGETARIANO MES SEPTIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RABANITOS <i>Sulfitos</i>	JUDÍAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LOMBARDA ALIÑADA <i>Sulfitos, Huevo</i>	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>
ESPIRALES AL ORÉGANO CON TOMATE Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i>	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE <i>Huevo</i>	HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS CON GARROFO Y COLIFLOR -	TOFU ESTOFADO AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Gluten</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
CREMA DE ZANAHORIA NATURAL <i>Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA <i>Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS <i>Gluten, Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	LAZOS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Sulfitos</i>
TOFU REBOZADO CON PISTO DE VERDURAS <i>Gluten, Soja</i>	LASAÑA DE VERDURAS CON CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i>	FALAFEL CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS -	TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <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 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Huevo, Sulfitos</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Gluten</i>
ALCACHOFAS A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Gluten, Huevo</i>	TOFU EN PEPITORIA CON PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos, Huevo, Gluten</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Huevo, Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA -	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</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 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Sulfitos</i>	MACARRONES CON SALSA VENUS <i>Leche, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i>	ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA VICHYSOISE CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
FALAFEL CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Gluten, Sulfitos</i>	COLES AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	JUDÍAS VERDES AL LIMÓN -	LENTEJAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	TOFU A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, 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>
Día 30				
SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i>				
TOFU A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja, Mostaza</i>				
YOGUR/PAN <i>Leche / 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 SEPTIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y RABANITOS <i>Sulfitos, Pescado</i>	JUDÍAS ESTOFADAS CON BLANQUITO <i>Sulfitos</i>	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS <i>Apio, Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i>	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i>
ESPIRALES A LA BOLONESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Soja, Leche</i>	HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE <i>Pescado, Huevo</i>	CODILLO A LA CORDOBESA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>	ARROZ DE VERDURAS CON GARROFO Y COLIFLOR -	CARRILLADA AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS <i>Sulfitos</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i>	MACARRONES A LA NAPOLITANA <i>Sulfitos</i>
RUSTIDERA DE POLLO AL TOMILLO <i>Sulfitos</i>	ESPIRALES CON VERDURAS Y CHAMPIÑÓN -	BOQUERONES EN TEMPURA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Pescado</i>	ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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 COLIFLOR Y MANZANA CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i>	CAZUELA DE FIDEOS CON GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</i>	ENSALADA MURCIANA <i>Pescado, Huevo, Sulfitos</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos</i>
MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Huevo</i>	MAGRO EN PEPITORIA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Huevo, Soja</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Huevo</i>	ARROZ DEL SENYORET CON ALL-I-OLI <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo (All-i-oli)</i>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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 CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i>	MACARRONES CON SALSA VENUS <i>Leche</i>	ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo, Soja, Leche</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i>	CREMA VICHYSSEOISE CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</i>	ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos</i>	PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i>	LENTEJAS ESTOFADAS CON MORRO Y CHORIZO <i>Sulfitos</i>	POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos</i>
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 30				
SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS <i>Apio, Soja, Leche</i>				
LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T), Mostaza</i>				
OGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</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@coess.es

somos cocineros.es

