

MENÚ BASAL MES SEPTIEMBRE 2025

Lunes Día 1	Martes Día 2	Miércoles Día 3	Jueves Día 4	Viernes Día 5
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABBALLA Y RABANITOS <i>Sulfitos, Pescado</i> ESPIRALES A LA BOLOÑESA CON TERNERA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja, Leche</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	JUDÍAS ESTOFADAS CON BLANQUITO <i>Sulfitos, Gluten</i> HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y TOMATE <i>Pescado, Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</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> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADILLA COES CON LACÓN ALIÑADO <i>Sulfitos, Pescado, Huevo</i> ARROZ DE VERDURAS CON GARROFO Y COLIFLOR <i>-</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CON PASAS Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> CARRILLADA AL OPORTO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
CREMA DE CANGREJO NATURAL <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</i> RUSTIDERA DE POLLO AL TOMILLO <i>Sulfitos</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA HUERTANA CON ATÚN <i>Sulfitos, Pescado</i> LASAÑA DE VERDURAS CON CHAMPIÑÓN <i>Gluten, Huevo(T), Leche</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS <i>Gluten, Sulfitos</i> BOQUERONES EN TEMPURA CON CALABACÍN AL ENELDO <i>Pescado, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA PRIMAVERA CON QUESO <i>Sulfitos, Leche</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Leche, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	LAZOS A LA CARBONARA <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI AL VAPOR <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA CON VIRUTAS DE JAMÓN <i>Sulfitos</i> MERLUZA A LA ROMANA CON PISTO BLANCO <i>Pescado, Gluten, Huevo</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA GRIEGA CON QUESO <i>Leche, Sulfitos</i> MAGRO EN PEPITORIA CON PATATAS DELUXE <i>Sulfitos, Huevo, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</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> FRUTA/PAN <i>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> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	GAZPACHO ANDALUZ CON GUARNICIÓN <i>Sulfitos, Gluten</i> OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
ENSALADA CAMPERA <i>Huevo, Pescado, Sulfitos</i> CAZÓN EN ADOBO CASERO CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Gluten, Sulfitos, Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</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> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ARROZ TRES DELICIAS <i>Huevo, Soja, Leche</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE <i>Crustáceos, Moluscos, Pescado, Sulfitos</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO Y MEMBRILLO <i>Sulfitos, Leche</i> LENTEJAS ESTOFADAS CON MORRO Y CHORIZO <i>Sulfitos, Gluten</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	CREMA VICHYSSEOISE 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> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 29	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> 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 CALAMAR Y SALMONETE <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</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 SEPTIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
ENSALADA MEDITERRÁNEA CON RABANITOS <i>Sulfitos</i>	JUDÍAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	SOPA MINESTRONE 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 DE COLIFLOR Y QUESO AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE <i>Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Sésamo</i>	ARROZ DE VERDURAS CON GARROFO Y COLIFLOR <i>-</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA AL HORNO CON 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>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
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>
BRÓCOLI 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>Apio (T), Mostaza (T), Gluten</i>	ARROZ DE VERDURAS <i>-</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 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
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>	FALAFEL EN PEPITORIA CON PATATAS DELUXE <i>Soja, Sulfitos, Huevo, Apio (T), Mostaza (T), Gluten</i>	TORTILLA DE CALABACÍN CON ALCACHOFAS A LA ROMANA <i>Huevo, Gluten</i>	ARROZ DE VERDURA <i>-</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 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
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 VICHYSSEOISE CON ALMENDRA LAMINADA <i>Sulfitos, F.Cáscara</i>
FALAFEL CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten Sulfitos</i>	COLES AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	JUDÍAS VERDES AL LIMÓN <i>-</i>	LENTEJAS ESTOFADAS <i>Sulfitos, Gluten</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA A LA BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE <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>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 29	Día 30			
SOPA DE CEBOLLA CON LLUVIA <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i>	ENSALADA CÉSAR <i>F. Cáscara (T), Sulfitos, Gluten, Huevo, Leche, Mostaza</i>			
COLIFLOR LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja, Mostaza</i>	ARROZ DE VERDURAS <i>Soja (T)</i>			
YOGUR/PAN <i>Leche / 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

somoscocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES SEPTIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
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 BOLOÑESA 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>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
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>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
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>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
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 CARMELIZADOS <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>
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 29	Día 30			
SOPA DE CEBOLLA CON FIDEOS <i>Apio, Soja, Leche</i>	ENSALADA CÉSAR <i>Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T), Pescado (T), F. Cáscara (T), Sulfitos, Leche</i>			
LOMO ASADO A LA MOSTAZA CON PATATAS AL AJILLO <i>Sulfitos, Soja(T), Leche(T), Mostaza</i>	ARROZ NEGRO CON CALAMAR Y SALMONETE <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T)</i>			
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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

