

■ MENÚ BASAL MES SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T)</i> RUSTIDERA DE POLLO CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</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>	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 BRÓCOLI <i>Huevo</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA CON SALMON <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 SALMONETES 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 CALABACIN CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo,</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>
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
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 (Pollo) - (Pimiento)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	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 AL PIL-PIL CON PATATA ASADA <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Sulfitos</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 Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T)</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
CREMA DE CALABAZA <i>Sulfitos</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 MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (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 DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS Caramelizados <i>Huevo</i> FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 28	Día 29	Día 30		
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> FIDEUA CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> YOGUR/PAN <i>Leche / Gluten</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y ESCAROLA <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA ENCIBOLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y HUEVO RALLADO <i>Sulfitos, Soja // Leche, Huevo (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>		

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 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y PALMITOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado, Mostaza (T), Huevo</i> RUSTIDERA DE VERDURAS CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</i>	ARROZ DE VERDURAS <i>Soja</i> HAMBURGUESA DE QUINOA CON TOMATE GRATINADO <i>Gluten, Frutos de cáscara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T), Leche</i>	ENSALADA PRIMAVERA <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> ESPIRALES CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja(T), Mostaza (T),</i>	LENTEJAS HUERTANAS <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> TORTILLA DE PATATA CON BRÓCOLI <i>Huevo</i>
	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>	FRUTA/PAN <i>Gluten</i>
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA CON HUEVO <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>	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>	CREMA DE CHAMPIÑÓN CON PASAS AL ACEITE AL HINOJO <i>Sulfitos</i> (Pasas) <i>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>	OLLETA DE MUTXAMEL <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE CALABACIN CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo,</i>	SOPA DE CEBOLLA <i>Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T), Leche, Apio</i> FALAFEL A LA ESPAÑOLA CON PATATA DELUXE <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // 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 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
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>	ENSALADA CAMPESINA <i>Sulfitos, Crustáceo</i> ESPAGUETIS CON VERDURA Y QUESO RALLADO <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i>	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>	ENSALADA GRIEGA <i>Sulfitos, Leche</i> FALAFEL CON PATATAS BRAVAS <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Sulfitos</i>	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>
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 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
CREMA DE CALABAZA <i>Sulfitos</i> FALAFEL A LA CORDOBESA CON NOODLES AL AJILLO <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T) (Noodles)</i>	ENSALADILLA COES CON QUESO ALINADO <i>Sulfitos, Huevo, Leche</i> ARROZ DE VERDURA <i>Soja</i>	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>	SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Huevo, Leche, Sésamo, Gluten, Soja // Sulfitos</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Sulfitos, Gluten</i> TORTILLA DE PATATA CON TOMATITOS CARAMELIZADOS <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 28	Día 29	Día 30		
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> FIDEUÁ DE VERDURAS <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T),</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON QUESO Y ESCAROLA <i>Crust. (T), Leche, Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos(T), Pescado (T), Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA DE QUINOA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y HUEVO RALLADO <i>Gluten, Frutos de cáscara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // Leche, Huevo (Puré)</i>	GAZPACHO DE VERDURAS <i>Gluten, Soja</i> FALAFEL CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // Sulfitos</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

somos cocineros.es

■ MENÚ SIN GLUTEN MES SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y PALMITOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Pescado, Mostaza (T)</i> RUSTIDERA DE POLLO CON ALMENDRAS <i>Sulfitos, F. Cáscara</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>	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 BROCOLI <i>Huevo</i>
	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN	FRUTA/PAN s/GLUTEN
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ENSALADA CON SALMÓN <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 SALMONETES 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 CALABACÍN CON PISTO MANCHEGO <i>Huevo,</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
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
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>	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 AL PIL-PIL 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 Y HUEVO DURO <i>Sulfitos, Huevo</i> PECHUGA DE POLLO EN ESCABECHE SUAVE CON ESPÁRRAGOS <i>Pescado, Sulfitos, Crust. (T), Mol. (T)</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 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
CREMA DE CALABAZA <i>Sulfitos</i> CODILLO A LA CORDOBESA CON ESPAGUETIS AL AJILLO <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA COES CON LACON ALIÑADO <i>Sulfitos, Huevo, Pescado</i> ARROZ DE MONTAÑA <i>Soja, Sulfitos</i>	ENSALADA MIXTA CON MEMBRILLO Y FRUTOS SECOS <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara, Sulfitos, Pescado, Mostaza (T)</i> MACARRONES A LA BARBACOA CON QUESO RALLADO <i>Leche, Apio, Sulfitos</i>	SOPA DE AJO CON FIDEOS <i>Apio</i> ALBÓNDIGAS AL CHILINDRÓN CON PATATAS AL MONTÓN <i>Sulfitos, Soja</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 28	Día 29	Día 30		
ENSALADA COES CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS <i>Leche, F. Cáscara</i> FIDEUA CAMPELLERA CON ATÚN Y GAMBITAS <i>Pescado, Crustáceo, Molusco</i>	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON CABALLA Y ESCAROLA <i>Crust. (T), Leche (T), Mol. (T), F. Cáscara (T), Sulfitos (T), Pescado, Mostaza (T)</i> HAMBURGUESA ENCEBOLLADA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y HUEVO RALLADO <i>Sulfitos, Soja // Leche, Huevo (Puré)</i>	GUISADO MANCHEGO <i>Sulfitos, Soja</i> ALITAS DE POLLO CON MIEL, SOJA Y ZARANGOLLO <i>Sulfitos, Soja (T)</i>		
YOGUR/PAN s/GLUTEN <i>Leche</i>	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