

Menú GENERAL, mes de d'octubre de 2025

Els menús inclouen pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les hortalisses de temporada del menú són de producció ecològica i de proximitat, de la finca Can Delomo d'Algaída.

El iogurt és natural ensucrat. Conté menys de 12,3 g de sucre per 100 ml.

Disposam de la informació dels al·lèrgens continguts en els menús conforme al RD 126/2015.

segueix - nos a instagram



coesma.sl

		1	2	3
		Cuinat de ciurons amb patata i verdures	Espaguetis integrals a la bolonyesa	Crema de carabassa
		Pollastre rostit	Hoki a la planxa amb picadillo d'all i julivert	Hamburguesa mixta a la planxa amb tomàtiga
		Ensalada de tomàtiga i tonyina	Bròquil, pastanaga i pèsols al vapor	Patata i mongetes tendres saltades
		Meló	Poma	Plàtan
		Suggeriment de sopar: Bacallà amb patata, verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
Disposam de la informació dels al·lèrgens continguts en els menús conforme al RD 126/2015.				
segueix - nos a instagram				coesma.sl
6	7	8	9	10
Fideus de Cam i Verdures	Crema de verdures de temporada i llegum	Llenties estofades amb verdures	Sopa de gallina i pollastre de camp	Arròs paella de carn i verdures
Palometa a la planxa amb salsa espàtlla	Indiot a la planxa	Truita de patata i ceba	Estofat de magre i pollastre amb patata i verdures	Croquetes casolanes de rap
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Patates rostides	Ensalada de lletuga i axicoria	(ceba, pebre verd, pastanaga i mongetes)	Ensalada cóctel amb pinya, poma, cranc
Pera	Iogurt natural ensucrat	Meló	Plàtan	Poma
Suggeriment de sopar: Espirals de llenties amb verdures i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures, cuscús i calamar / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quinoa i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Sopa de bullit	Cuinat de ciurons amb patata i verdures	Crema de porros amb crostons	Arròs brouós de rap i sípia	Crema de llegums
Salsitxes fresques mixtes a la planxa	Varetes casolanes de lluç	Pitera de pollastre a la planxa	Truita de patata i carabassó	Bacallà al forn amb salsa a la Biscaina
Patates rostides i ensalada	Ensalada variada amb olives	Montadito de tomàtiga i tonyina	Ensalada variada amb blat de les índies	Arròs saltat
Plàtan	Meló	Iogurt natural ensucrat	Poma	Pera
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb cuscús i ensalada/ Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i indiot amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb samfaina i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli variat / Fruita
20	21	22	23	24
Arròs integral amb salsa a la napolitana	Fideus de sípia	Crema de pastanaga	Sopa d'ossos d'espínada i faraona	Llenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb picadillo	Pollastre al forn	Truita de patata i espinacs	Aguiat de pilotes de vedella	Salmó arrebossat casolà
Ensalada variada amb blat de les índies	Ceba, pastanaga, tomàtiga i patata	Ensalada variada amb tonyina	Patates i verdures (pèsols, mongetes, pastanaga)	Ensalada variada amb olives
Pera	Plàtan	Poma	Iogurt natural ensucrat	Meló
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb alls tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes amb verdures i pollastre / Fruita
27	28	29	30	31
Cuinat de ciurons amb patata i verdures	Crema de pèsols	Arròs de brou de vedella i pollastre de camp	Canelons casolans de carn i verdures	Sopa minestrone de Verduras
Llibrets casolans de Pemil dolç i formatge	Orada amb salsa marinera	Pitera de pollastre amb salsa caçadora	Truita a la francesa	Hamburguesa de pollastre a la planxa
Ensalada variada amb tonyina	Arròs saltat a les fines herbes	Xampinyons i patata al vapor	Montadito de tomàtiga i tonyina	Ensalada variada amb blat de les índies
Mandarina	Pera	Iogurt natural ensucrat	Poma	Plàtan
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i ou a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i quiche variat / Fruita