







## MENÚS DE COMIDAS – AGOSTO 2020

SÁBADO, 1 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, canónigos, maíz, cacahuets y vinagreta de frutas del bosque.	 CACAHUETES
2-Cocido de habas con verduras y chorizo.	
3-Salteado de brócoli con salsa de yogur y mostaza.	 LACTEOS  MOSTAZA
4-Merluza rellena con patata cocida.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  PESCADO
5-Carne de ternera guisada con patatas fritas.	 CONTIENE GLUTEN
6-Tortilla de berenjena con ensalada.	 HUEVOS
9-Frixuelos asturianos.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

LUNES, 3 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, pimiento piquillo, queso curado, cacahuets y aliño de frutos del bosque.	 LACTEOS  CACAHUETES  SOJA
2-Arroz con verduras y costillas.	

3-Crema de lenteja roja y zanahoria.	
4-Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.	
5-Revuelto de setas y gambas con ensalada.	  HUEVOS      CRUSTACEOS
6-Bacalao a la vizcaina	  CONTIENE GLUTEN      PESCADO
9-Natillas.	  LACTEOS      HUEVOS

MARTES, 4 DE AGOSTO:




1-Ensalada de lechuga, tomate, pepino, fiambre de pavo, zanahoria y vinagreta de naranja.	
2-Macarrones con salsa boloñesa.	  LACTEOS      CONTIENE GLUTEN
3-Sopa de verduras y fideos.	  CONTIENE GLUTEN      APIO
4-Pollo al horno con patata frita.	
5-Albóndigas de berenjenas en salsa de tomate y puré de patata.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      HUEVOS
6-Fajitas de kebab y salsa de yogur.	  LACTEOS      CONTIENE GLUTEN
9-Bizcocho de maíz.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      HUEVOS

MIÉRCOLES, 5 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, picatostes, zanahoria, aceituna, pechuga de pollo a la plancha y salsa César.	  LACTEOS      CONTIENE GLUTEN
2-Habas rojas estofadas con verduras y chorizo.	
3-Ensalada de pasta.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      HUEVOS
4-Hamburguesa de vegetales con p. fritas.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      HUEVOS
5-Salmón a la plancha	
6-Empanada casera de bonito.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      PESCADO
9-Flan de queso.	  LACTEOS      HUEVOS

JUEVES, 6 DE AGOSTO:


1-Ensalada de lechuga, tomate, manzana, fiambre de pavo, aceitunas, cacahuetes y vinagreta de Módena.	 CACAHUETES
2-Menestra de verduras y carne guisada.	
3-Arroz con calamares en su tinta y alioli.	     LACTEOS      HUEVOS      CRUSTÁCEOS      MOLUSCOS      PESCADO
4-Lasaña de pollo al curry.	  LACTEOS      CONTIENE GLUTEN
5-Croquetas de calabacín y queso con salsa de yogurt.	   LACTEOS      CONTIENE GLUTEN      HUEVOS

6-Escalope de jamón con patatas fritas.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
9-Arroz con leche.	 LACTEOS

VIERNES, 7 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, huevo cocido, bonito, aceituna y aliño de aceite de oliva y vinagre de Módena.	 HUEVOS  PESCADO
2-Salmorejo Cordobés.	 CONTIENE GLUTEN
3-Lentejas estofadas.	
4-Rollito de bonito con tomate y arroz.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO
5-Codillo al horno con patata cocida.	
6-Albóndigas vegetales con queso y arroz blanco.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
9-Tarta de chocolate.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS


SÁBADO, 8 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, manzana, queso, zanahoria rallada y vinagreta de Módena.	 LACTEOS
2-Fabada asturiana.	

3-Crema de verduras.	 GRANOS DE SESAMO
4-Pollo guisado con salteado de champiñones.	
5-Pizza de verdura y atún.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  PESCADO
6-Pimientos del piquillo rellenos de bacalao con patatas asadas.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO
9-Borrachines asturianos.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

LUNES, 10 DE AGOSTO:



1-Ensalada de lechuga, tomate, manzana, sésamo, pavo, aceitunas negras y vinagreta de aceite de oliva y vinagre de manzana.	 GRANOS DE SESAMO
2-Espagueti con bonito y tomate.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  PESCADO
3-Crema de calabacín y quesitos.	 LACTEOS
4-Lacón con patata cocida.	
5-Rollitos de merluza en salsa verde.	 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PESCADO  LACTEOS  HUEVOS
6-Tortilla francesa rellena de queso y jamón.	 LACTEOS  HUEVOS

9-Mousse de limón.	 LACTEOS
--------------------	--

MARTES, 11 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, queso feta y zanahoria con vinagreta de limón.	 LACTEOS			
2-Judías verdes estofadas.	 SOJA			
3-Guiso de patata, alcachofa y rollitos de bacalao.	 PESCADO	 CONTIENE GLUTEN	 LACTEOS	 HUEVOS
4-Costillas de cerdo con miel y mostaza y patatas fritas.	 MOSTAZA			
5-Cazón en salsa de sidra y salteado de guisantes.	 CONTIENE GLUTEN	 PESCADO		
6-Sándwich vegetal.	 CONTIENE GLUTEN	 LACTEOS	 HUEVOS	
9-Pastel de queso y yogur.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	

MIÉRCOLES, 12 DE AGOSTO:



1-Ensalada de lechuga, tomate, remolacha, aguacate, semilla de sésamo y manzana con vinagreta de miel y mostaza.	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO
2-Pote Asturiano.		

3-Ñoquis con salsa de tomate y carne picada.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4-Musaka con bonito.	 PESCADO  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
5-Pudín de verduras.	 LACTEOS  HUEVOS
6-Escalopines al cabrales.	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN
9-Brownie de chocolate.	 LACTEOS  HUEVOS  FRUTOS DE CÁSCARA

JUEVES, 13 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, pimiento del piquillo, brotes de soja, pasas y queso feta con vinagreta de frutas del bosque.	 LACTEOS  SOJA
2-Gazpacho de remolacha.	 CONTIENE GLUTEN
3-Salteado de verduras con pollo y fideos.	 CONTIENE GLUTEN  SOJA  HUEVOS  APIO
4-Rotí de pavo en salsa de manzana y puré de patata.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
5- Huevos rellenos de atún con bechamel.	 LACTEOS  HUEVOS  PESCADO  CONTIENE GLUTEN
6-Croquetas de jamón.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS










9-Empanadillas de plátano.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
----------------------------	---

VIERNES, 14 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, jamón york, maíz, pasas y manzana con vinagreta de limón.	
2-Guisantes estofados.	 SOJA
3-Ensalada de lentejas caviar.	 LACTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA  PESCADO  CACAHUETES
4-Tortilla de patata con cebolla.	 HUEVOS
5-Berenjenas rellenas de carne.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
6-Tacos de bonito con pisto y arroz blanco.	 CONTIENE GLUTEN  PESCADO
9- Bizcocho de almendra	 HUEVOS  LACTEOS  FRUTOS DE CÁSCARA

SÁBADO, 15 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, palitos de mar, zanahoria, aceitunas y vinagreta de aceite de oliva y vinagre de Módena.	 CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PESCADO
2-Ensalada mediterránea de cous-cous.	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN
3-Cocido de garbanzos.	 APIO



4-Rollito de espinacas y queso en salsa de tomate.	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN  SOJA
5-Empanada de carne.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
6-Merluza a la romana con ensalada.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO
9-Flamenquines de nocilla.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  FRUTOS DE CÁSCARA




LUNES, 17 DE AGOSTO:






1-Ensalada de lechuga, tomate, jamón serrano, aceitunas verdes, melón y vinagreta de frutos del bosque.	
2-Espaguetis al pesto.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  CACAHUETES
3-Crema de zanahoria y calabaza.	 LACTEOS  GRANOS DE SÉSAMO
4-Hamburguesas, con queso, ensalada y patatas fritas.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  MOSTAZA
5-Lomo adobado con crema de manzana y puré de patata.	 LACTEOS
6-Pudin de verduras y queso.	 LACTEOS  HUEVOS
9-Macedonia de frutas y yogur.	 LACTEOS

MARTES, 18 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, pollo a la plancha, zanahoria, aceitunas negras y vinagreta de módena.	
2- Patatas guisadas con costillas	
3-Coliflor gratinada con bechamel y queso.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4-Albóndigas de pollo al curry con arroz.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  APIÓ
5-Merluza en salsa marinera con guisantes y patata panadera.	 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PESCADO
6-Canelones de berenjena.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
9-Tarta de limón.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN

MIÉRCOLES, 19 DE AGOSTO:


1-Ensalada de lechuga, tomate, espárragos, brotes de soja, jamón york y vinagreta de aceite de oliva y vinagre de manzana.	 SOJA
2-Lentejas estofadas.	
3-Sopa de cebolla.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4- Carrilleras al vino tinto y patatas fritas.	
5-Rollitos de calabacín y salsa de yogur	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN

6-Burritos de pollo.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  SOJA
9-Rollitos de manzana y canela.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN

JUEVES, 20 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas negras, bonito y pimientos del piquillo con vinagreta de aceite de oliva y vinagre de Módena.	 PESCADO
2-Guiso de repollo, chorizo y patatas.	
3-Arroz con verduras y pollo.	 APIO
4-Estofado de ternera con patatinas.	
5-Pimientos rellenos de verduras y atún con gratinado de queso.	 LACTEOS  HUEVOS  MOLUSCOS  PESCADO
6-San Jacobo con ensalada.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
9-Tarta de zanahoria.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  FRUTOS DE CÁSCARA




VIERNES, 21 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, fiambre de pavo, manzana y remolacha con vinagreta de miel y mostaza.	 MOSTAZA
--	---

2-Frijoles con arroz (moros y cristianos).	 APIO
3-Fideos chinos con pollo y verduras.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  APIO  SOJA
4-Lasaña de verduras.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
5-Chuleta de pavo con ensalada.	
6-Bacalao en salsa de sidra y patata panadera.	 CONTIENE GLUTEN  CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PESCADO
9-Flan.	 LACTEOS  HUEVOS

SÁBADO, 22 DE AGOSTO:






1-Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, aceitunas verdes y queso de cabra con vinagreta de limón y aceite.	 LACTEOS  SOJA
2-Macarrones en salsa carbonara.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
3-Guiso de patata y acelga.	
4-Cachopo asturiano con patatas.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
5-Buñuelos de coliflor con salsa de yogur.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
6-Revuelto de setas y gambas.	 HUEVOS  CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS

9-Biscocho de chocolate.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
--------------------------	---

LUNES, 24 DE AGOSTO:

1- Ensalada de lechuga, tomate, jamón york, aceitunas, uvas pasas y naranja con aliño de aceite y vinagre de Módena.	
2-Spagueti en salsa boloñesa.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
3-Crema de verduras.	 GRANOS DE SÉSAMO
4-Paté de bonito y mejillones.	 LACTEOS  CRUSTÁCEOS  MOLLUSCOS  PESCADO  HUEVOS
5-Tortilla de patata.	 HUEVOS
6- Chuletas de cerdo en adobo de chimichurri a la plancha con patatas fritas.	
9-Mousse de frutos del bosque.	 LACTEOS



MARTES, 25 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, pimientos asados, picatostes y queso de cabra con vinagreta de aceite de oliva y vinagre de Módena.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
2-Ensaladilla rusa con manzana.	 HUEVOS  LACTEOS  PESCADO

3-Cocido de garbanzos.	 APIO		
4- Berenjenas rellenas de verduras.	 LACTEOS		
5-Pollo guisado con champiñones.			
6-Kebab con salsa de yogur.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	
9-Tarta de la abuela.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS

MIÉRCOLES, 26 DE AGOSTO:


1- Ensalada de lechuga, tomate, remolacha, jamón york y aceitunas negras con vinagreta de mostaza y miel.	 MOSTAZA			
2-Fabes con almejas.	 CRUSTACEOS	 MOLUSCOS	 PESCADO	
3- Cous cous de coliflor y brócoli.	 CONTIENE GLUTEN			
4-Empanada de hojaldre con queso y jamón york.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	
5-Cazón en salsa de sidra y salteado de guisantes.	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 MOLUSCOS	 PESCADO
6-Huevos escalfados con pisto manchego y arroz.	 HUEVOS			

9-Tarta de nocilla.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  FRUTOS DE CÁSCARA
---------------------	--









JUEVES, 27 DE AGOSTO:

1- Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, fiambre de pavo, pimientos verdes y cacahuets con vinagreta de frutos del bosque.	 SOJA  CACAHUETES
2-Ñoquis con salsa de tomate y aguacate.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
3-Ensalada templada de pollo y champiñones.	 SOJA
4-Pollo al horno con patatas fritas.	
5-Pastel de cabracho con mayonesa.	 LACTEOS  HUEVOS  CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PESCADO  CONTIENE GLUTEN
6-Milhojas de calabacín, queso y tomate.	 LACTEOS
9-Tarta de queso.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

VIERNES, 28 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso fresco y maíz con vinagreta de aceite y oliva y vinagre de Módena.	 LACTEOS
2-Arroz con verduras.	









3-Frijoles rancheros.	 APIO		
4-Tacos de atún con salsa de tomate	 CONTIENE GLUTEN	 PESCADO	
5-Rotí de pavo con salsa de manzana y puré de verduras.	 CONTIENE GLUTEN	 LACTEOS	
6-Hamburguesa de verdura con ensalada.	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	 LACTEOS
9-Pudín de pan.	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	 LACTEOS

SÁBADO, 29 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, manzana, jamón dulce, maíz, sésamo y vinagreta de tomate.				
2-Ensalada de pimientos asados	 LACTEOS			
3-Menestra de verduras y carne.				
4-Escalopines al cabrales con patatas fritas.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	
5-Nuggets de Coliflor con salsa de yogur.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	
6-Repollo relleno de atún	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 MOLUSCOS	 PESCADO
9-Frixuelos	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN		

LUNES, 31 DE AGOSTO:

1-Ensalada de lechuga, tomate, queso, cacahuets, zanahoria, aceituna y vinagre de aceite de oliva y vinagre de vino.	 LACTEOS			
2-Macarrones con tomate y bonito.	 LACTEOS			
3-Crema de calabaza y zanahoria.	 GRANOS DE SÉSAMO			
4-Albóndigas de carne mixta en salsa de tomate y salteado de guisantes y champiñones.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	 LACTEOS
5-Tortos de maíz con picadilla, huevo frito y patatas fritas.	 HUEVOS	 CONTIENE GLUTEN		
6-Espárragos blancos rellenos de queso con ensalada.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	
9-Mousse de fresa.	 LACTEOS			