








MENÚS DE COMIDAS – SEPTIEMBRE 2020

MARTES, 1 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceituna, bonito, y huevo cocido con aliño de vinagre, aceite de oliva y romero.	  HUEVOS PESCADO
2- Lentejas estofadas.	
3- Gazpacho andaluz.	 CONTIENE GLUTEN
4- Berenjena rellena de carne y bechamel.	  LACTEOS CONTIENE GLUTEN
5- Chuleta de pavo a la plancha con salteado de champiñones y guisantes.	
6- Pastel de Verduras con queso feta.	   HUEVOS LACTEOS CONTIENE GLUTEN
7- Macedonia con yogur	 LACTEOS

MIÉRCOLES, 2 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, piña, palitos de mar, maíz, zanahoria y aliño de salsa rosa.	     LACTEOS CRUSTÁCEOS MOLUSCOS PESCADO HUEVOS
2- Menestra de Verduras con carne guisada.	

3- Arroz 3 delicias.	  CRUSTACEOS HUEVOS
4- Tortilla de patata y cebolla.	 HUEVOS
5- Codillo de cerdo al horno con patatas fritas.	
6- Croquetas caseras de jamón.	   CONTIENE GLUTEN LACTEOS HUEVOS
Flan de queso	  LACTEOS HUEVOS

JUEVES, 3 DE SEPTIEMBRE:







1- Ensalada de lechuga, tomate, piquillo, bacón, picatostes, manzana y aliño de Módena.	 CONTIENE GLUTEN
2- Fideuá con calamares en su tinta	   CONTIENE GLUTEN HUEVOS MOLUSCOS
3- Judías verdes estofadas con chorizo y patata.	
4- Muslo de Pollo al horno con Patatas panadera.	
5- Hamburguesa de pescado con ensalada.	    LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS PESCADO
6- Pizza Carbonara.	  LACTEOS CONTIENE GLUTEN
Arroz con leche.	 LACTEOS

VIERNES, 4 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, aceituna negra, queso feta, pepino, apio y aliño de aceite de oliva y vinagre de Módena.	  LACTEOS APIO
2- Ensaladilla rusa.	   LACTEOS HUEVOS PESCADO
3- Fabada asturiana.	
4- Huevos escalopados con setas al ajillo	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
5- Escalopines al cabrales con patatas fritas.	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
6- Mejillones con vinagreta de verdura	 MOLUSCOS
Bizcocho de chocolate.	   LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN

SÁBADO, 5 DE SEPTIEMBRE:


1- Ensalada de lechuga, tomate, remolacha, queso fresco, semillas de sésamo, pasas, champiñones y aliño de limón.	  LACTEOS GRANOS DE SÉSAMO
2- Patatas guisadas con Costilla.	
3- Espagueti con salsa de setas.	  LACTEOS CONTIENE GLUTEN
4- Empanada de Pollo al Curry.	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
5- Merluza en salsa de gambas con patata cocida.	   CONTIENE GLUTEN MOLUSCOS PESCADO

6- Pastel de Calabacín y queso.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS
Frixuelos asturianos.	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN

LUNES, 7 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, jamón york, espárrago, y aliño de vinagre de manzana y aceite de oliva.	
2- Macarrones con Bonito y tomate.	 CONTIENE GLUTEN  PESCADO
3- Crema de verdura.	 GRANOS DE SESAMO
4- Albóndigas de carne mixta con arroz.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS
5- Escalope de Pollo con ensalada.	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN
6- Tortilla de patata.	 HUEVOS
Mousse limón.	 LACTEOS

MARTES, 8 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, queso, espárrago, cebolleta y aliño de tomate.	 LACTEOS
2- Habas pintas estofadas con verdura.	

3- Ensalada de Pasta con atún y salsa rosa.	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  PESCADO
4- Ternera asada en salsa de cebolla con patata asada.	 CONTIENE GLUTEN
5- Pescado a la romana con ensalada.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO
6- Pimientos del Piquillo rellenos de verdura con arroz blanco.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
Tarta de 3 Chocolates.	 LACTEOS

MIÉRCOLES, 9 DE SEPTIEMBRE:





1- Ensalada de lechuga, tomate, pimiento del piquillo, brotes de soja, pasas y queso feta con vinagreta de frutos del bosque.	 LACTEOS  SOJA
2- Paella de verduras y pescado.	 PESCADO  MOLLUSCOS  CRUSTÁCEOS
3- Crema de zanahoria.	 GRANOS DE SÉSAMO
4- Carne de cerdo guisada con salteado de verduras.	 CONTIENE GLUTEN
5- Quiché de queso de cabra y bacón.	 CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  HUEVOS
6- Rollitos de calabacín con salsa de yogur	 CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  HUEVOS

Bizcocho de arándanos.	   LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN
------------------------	--

JUEVES, 10 DE SEPTIEMBRE:




1- Ensalada de lechuga, tomate, manzana, jamón serrano, remolacha, huevo cocido, aceite de oliva y vinagre de manzana.	 HUEVOS
2- Fideos chinos con Setas, verduras y pollo.	  APIO SOJA
3- Sopa de tomate	 CONTIENE GLUTEN
4- Lasaña boloñesa	  LACTEOS CONTIENE GLUTEN
5- Hamburguesa de verdura con ensalada	   CONTIENE GLUTEN HUEVOS LACTEOS
6- Sándwich vegetal	   CONTIENE GLUTEN LACTEOS HUEVOS
Brownie.	   LACTEOS HUEVOS FRUTOS DE CÁSCARA

VIERNES, 11 DE SEPTIEMBRE:



1- Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, queso, frutos secos, manzana, rúcula y vinagreta de naranja.	   LACTEOS SOJA FRUTOS DE CÁSCARA
2- Cocido de Garbanzos.	 APIO

3- Espaguetis a la carbonara	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4- Rollitos de bonito con salsa de tomate y arroz blanco	 PESCADO  LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
5- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada templada	
6- Canelones de berenjena	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN
Flan de horchata	 LACTEOS  HUEVOS

SÁBADO, 12 DE SEPTIEMBRE:




1- Ensalada de lechuga, tomate, remolacha, cebolla, bonito, sésamo y vinagreta de limón.	 GRANOS DE SÉSAMO  PESCADO
2- Crema de Brócoli y patata.	
3- Pote asturiano.	
4- Carrilleras al vino tinto y patatas fritas	
5- Albóndigas de merluza en salsa verde	 LACTEOS  HUEVOS  PESCADO  CONTIENE GLUTEN
6- San Jacobo de berenjena pimiento y queso	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
Borrachines asturianos.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

LUNES, 14 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, manzana, jamón dulce, maíz, aceitunas con vinagreta de manzana.	
2- Menestra de Verduras y costillas guisadas.	
3- Salteado de arroz con gambas y setas.	 PESCADO  MOLUSCOS  SOJA
4- Lacón con cachelos.	
5- Burritos con kebab y salsa de yogur.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
6- Musaka de verduras.	 CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  HUEVOS
Natillas de chocolate.	 HUEVOS  LACTEOS

MARTES, 15 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, champiñones, queso, pepinillos, zanahoria y aliño de aceite y vinagre de Módena.	 LACTEOS
2- Lentejas estofadas.	
3- Crema de Coliflor, patata y queso.	 LACTEOS
4- Calabacín relleno de bonito y verdura con bechamel.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  PESCADO
5- Hamburguesas de carne con patatas y ensalada.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

6- Chuleta de cerdo con guarnición de manzana al oporto.	
Tarta de limón y queso.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

MIÉRCOLES, 16 DE SEPTIEMBRE:












1- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, bonito, huevo cocido, aceituna y vinagreta de aceite de oliva y vinagre de Módena.	 HUEVOS  PESCADO
2- Guisantes estofados.	
3- Ensalada de cous-cous	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4- Costillas al horno con salsa de miel y mostaza	 MOSTAZA
5- Cazón en salsa de sidra con salteado de guisante.	 CONTIENE GLUTEN
6- Pimientos Rellenos con champiñones.	 LACTEOS  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN
Rollitos de manzana y canela	 CONTIENE GLUTEN  LACTEOS




JUEVES, 17 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, jamón york, maíz, pasas y manzana con vinagreta de limón.	
2- Fabada asturiana.	

3- Crema de Calabaza y Zanahoria.	 GRANOS DE SÉSAMO
4- Tacos de bonito con pisto y arroz blanco.	  CONTIENE GLUTEN PESCADO
5- Carne guisada con patatas fritas.	 CONTIENE GLUTEN
6- Tortilla de patata con cebolla caramelizada.	 HUEVOS
Tarta de queso	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS

VIERNES, 18 DE SEPTIEMBRE:



1- Ensalada de lechuga, tomate, pollo a la plancha, zanahoria, aceitunas negras y vinagreta de membrillo.	
2- Guiso de acelgas y patatas.	
3- Arroz con Calamares en su tinta y alioli.	   LACTEOS HUEVOS MOLUSCOS
4- Albóndigas de espinaca y queso en salsa de tomate y patatas bravas.	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
5- Paté de pescado con panecillos y mahonesa.	     LACTEOS HUEVOS CONTIENE GLUTEN CRUSTACEOS MOLUSCOS
6- Pollo al horno con patatas fritas.	 PESCADO

Bizcocho de Yogur.	  
--------------------	--

SÁBADO, 19 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, pepino, fiambre de pavo, zanahoria y vinagreta de naranja.	
2- Tortellini de queso con salsa de tomate casera y toque de albahaca.	  
3- Sopa de verduras y fideo.	 
4- Pescado en salsa verde con salteado de guisantes.	 
5- Pizza de kebab con salsa de yogurt.	 
6- Albóndigas de ternera en salsa de tomate y patatas fritas.	  
Queso y Membrillo.	

LUNES, 21 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, bonito y aceitunas con aliño de aceite y vinagre de manzana.	
2- Vichissoise de puerro y patatas.	

3- Arroz con Verduras y Pollo.	 APIO
4- Rotti de Pavo con puré de patata y compota de manzana.	  LACTEOS CONTIENE GLUTEN
5- Pudín de Verduras.	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
6- Escalope de pollo con ensalada	  CONTIENE GLUTEN HUEVOS
Mousse de frutas del bosque.	 LACTEOS









MARTES, 22 DE SEPTIEMBRE:



1- Ensalada de lechuga, tomate, pollo a la plancha, cebolla frita, aceitunas, pimiento y queso con salsa César.	  LACTEOS GRANOS DE SÉSAMO
2- Guiso de patatas y bacalao	 PESCADO
3- Ensalada templada de garbanzos	 LACTEOS
4- Calamares a la romana con limón y ensalada.	   CONTIENE GLUTEN HUEVOS MOLUSCOS
5- Lomo de cerdo al horno en salsa agri dulce con patata asada.	 CONTIENE GLUTEN
6- Buñuelo de coliflor con salsa de yogur	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS
Tarta de manzana.	   LACTEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS

MIÉRCOLES, 23 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, queso manchego, pimiento del piquillo, manzana y vinagreta de frutos del bosque.	 LACTEOS
2- Salteado de verdura, fideos y pollo.	 CONTIENE GLUTEN  APIO  SOJA
3- Salmorejo.	 CONTIENE GLUTEN
4- Burrito de pollo	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
5- Codillo al horno con patata asada.	
6- Pastel de berenjena, jamón york y queso.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
Bizcocho de maíz	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

JUEVES, 24 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún, aceitunas, huevo cocido y vinagreta de manzana.	 PESCADO  HUEVOS
2- Espaguetis con salsa cabrales.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
3- Cocido de Garbanzos.	 APIO
4- Croquetas de pollo al curry.	 CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  HUEVOS

5- Chuleta de pavo a la plancha con ensalada.	
6- Hamburguesa de verdura y atún con ensalada	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN  PESCADO
Tarta de la abuela.	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS






VIERNES, 25 DE SEPTIEMBRE:




1- Ensalada de lechuga, tomate, champiñones, queso, pepinillos, zanahoria, aceite y vinagre de Módena.	 LACTEOS
2- Fideuá con Setas y Gambas.	 MOLUSCOS  PESCADO  CONTIENE GLUTEN
3- Coliflor gratinada con bechamel y queso	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4- Tortilla de Patata y cebolla.	 HUEVOS
5- Repollo relleno de carne guisada.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
6- Pollo Guisado con Champiñones.	 CONTIENE GLUTEN
Arroz con leche.	 LACTEOS

SÁBADO, 26 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, pimientos asados, queso de cabra, cebolla y aliño de aceite y vinagre de manzana.	 LACTEOS		
2- Crema de verduras.	 GRANOS DE SÉSAMO		
3- Tallarines con salteado de verdura	 APIO		
4- Cebollas rellenas de bonito y puré de patata.	 PESCADO	 LACTEOS	
5- Chuletas de cerdo con salsa de Pimienta y patatas fritas.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS
6- Bacalao al horno con pisto manchego	 CONTIENE GLUTEN	 PESCADO	
Frixuelos asturianos	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS

LUNES, 28 DE SEPTIEMBRE:


1- Ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso de cabra, pasas, aceitunas negra y aliño de aceite y vinagre de Módena.	 LACTEOS		
2- Crema de calabacín, patata, cebolla y queso crema.	 LACTEOS		
3- Lentejas estofadas			
4- Chuleta de cerdo adobada con patatas fritas			
5- Nuggets de coliflor y salsa de yogur.	 LACTEOS	 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS

6- Musaka de berenjena.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
Macedonia de fruta	

MARTES, 29 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, huevo, atún y vinagreta de Módena.	 HUEVOS  PESCADO
2- Fabes con almejas	 MOLUSCOS  PESCADO  CRUSTÁCEOS  CONTIENE GLUTEN
3- Ñoquis con salsa de tomate y aguacate	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN
4- Albóndigas de pollo al curry	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
5- Berenjenas rellenas de verdura y atún	 LACTEOS  PESCADO
6- Empanada de picadillo de chorizo, tomate y manzana.	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
Tarta de galletas y chocolate	 LACTEOS  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

MIÉRCOLES, 30 DE SEPTIEMBRE:

1- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceituna, fiambre de pollo con miel y mostaza.	 MOSTAZA
2- Guiso de patatas y chorizo.	

3- Ensalada de pimiento asado con atún y huevo	  PESCADO HUEVOS
4- Tortos de maíz con picadillo, patatas y huevo frito.	  HUEVOS CONTIENE GLUTEN
5- Bacalao a la vizcaína con patata cocida	  PESCADO CONTIENE GLUTEN
6- Albóndigas de calabacín en salsa de tomate	   HUEVOS LACTEOS CONTIENE GLUTEN
Crema de melocotón	 LACTEOS

