

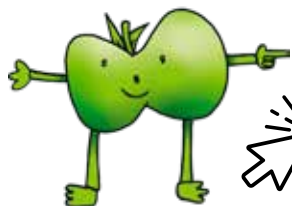
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



8 Arroz a la cubana
(con tomate frito y huevo cocido)

Varitas de merluza
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

9 Sopa de picadillo
con garbanzos

Tortilla de patata y cebolla
Ensalada con col

Fruta / Pan

Pasta / Pescado blanco / Fruta o yogur

10 Hervido valenciano

Fricando de pollo
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Ensalada / Huevo / Fruta o yogur

11 Espaguetis integrales
con tomate y queso

Merluza horno en salsa verde
Ensalada con pimienta

Yogur azucarado / Pan

Verduras / Pescado blanco / Fruta o yogur

12 Lentejas caseras
con zanahoria ECO

Albóndigas de ternera
en salsa rubia
Ensalada con zanahoria

Fruta ECO / Pan integral

Arroz - Ave - Fruta o yogur

15 Pure verduras y hortalizas

Hamburguesa de ternera y
cerdo en salsa de cebolla
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Pasta / Pescado blanco / Fruta o yogur

16 Arroz requenense

Ensalada completa (lechuga,
tomate, atún, huevo, aceitunas)

Fruta / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

17 Alubias jardinera

San jacobó
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Ensalada / Huevo / Fruta o yogur

18 Espirales integrales boloñesa

Abadejo en salsa mery
Ensalada con pimienta

Yogur azucarado / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

19 Lentejas a la jardinera

Tortilla francesa
con fiambre de pavo
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verdura / Carne / Fruta o yogur

22 Guisado de verduras
con calabacín ECO

Alas de pollo a la barbacoa
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Pasta / Pescado blanco / Fruta o yogur

23 Arroz a la cazuela

Ensalada completa (lechuga,
tomate, atún, huevo, aceitunas)

Fruta / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

24 Potaje de garbanzos
con cebolla ECO

Merluza horno en salsa verde
Ensalada con pepino

Fruta ECO / Pan integral

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

25 Caracolillos con provenzal

Huevos con bechamel
Ensalada con pimienta

Yogur azucarado / Pan

Verduras / Pescado blanco / Fruta o yogur

26 Alubias estofadas en pure

Longanizas con verduras
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

29 Lentejas con calabaza ECO

Croquetas de bacalao
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

30 Sopa de pescado

Tortilla de patata y cebolla
con guarnición de queso
Ensalada con col

Fruta / Pan

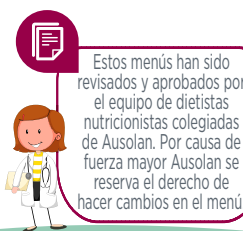
Pasta / Pescado blanco / Fruta o yogur

31 Garbanzos caseros

Lomo asado en salsa agri dulce
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Ensalada / Huevo / Fruta o yogur



Estos menús han sido revisados y aprobados por el equipo de dietistas nutricionistas colegiadas de Ausolan. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



Propuestas de cena
Los menores de seis años no comen frutos secos y el primer plato de ensalada se cambia por puré de verdura cuando sea necesario.

