

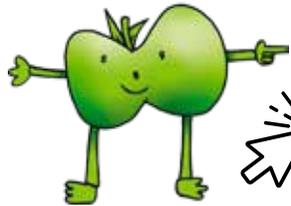
## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



**CLICA**  
para saber  
más



**5** Espaguetis integrales con tomate y queso

Varitas de merluza  
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

**6** Alubias blancas estofadas

Albondigas pollo y cerdo en salsa africana  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur

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

Fiambre de pavo y queso  
Ensalada con tomate

Fruita ECO / Pa integral

Ensalada / Carne / Fruta o yogur

**1** Paella valenciana (con pollo, judía verde, garrofón)

Ensalada con atún, aceitunas y queso mozzarella

Yogur azucarado / Pan

Ensalada / Pesc blanco / Fruta o yogur

**2** Puré de zanahoria ECO

Muslo de pollo al ajillo  
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verduras / Huevo / Fruta o yogur

**12** Arroz a la cazuela (con alubias, tomate, cerdo, morcilla, zanahoria)

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

Fruta / Pan

Verduras / Carne / Fruta o yogur

**13** Guisado de verduras con calabacín ECO

Longanizas con pisto  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

**14** Espirales integrales con soja texturizada y tomate

Tortilla francesa con quesito  
Ensalada con tomate

Fruta ECO / Pan integral

Verduras / Ave / Fruta o yogur

**15** Sopa minestrone piemontesa

San jacobó  
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan

Pasta / Pesc. blanco / Fruta o yogur

**16** Potaje de garbanzos con cebolla ECO

Merluza en salsa Mery con patata panadera  
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verduras / Ave / Fruta o yogur

**19** Hervido valenciano  
Hamburguesa de ternera y cerdo con cebolla caramelizada  
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

**20** Tiburones con atún  
Alas de pollo a la barbacoa  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

**21** Alubias blancas estofadas  
Merluza a la romana con mayonesa  
Ensalada con tomate

Fruta ECO / Pan integral

Verduras / Huevo / Fruta o yogur

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

Bocaditos de bacalao  
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

**23** Pure de hortalizas

Tortilla de patata  
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verduras / Carne / Fruta o yogur

**26** Sopa de pescado

Pollo al chilindrón  
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur

**27** Arroz al horno (con garbanzos, magro de cerdo y morcilla)

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

Fruta / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

**28** Lentejas riojana

Abadejo en salsa de calabacín con zanahoria baby  
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral

Verduras / Huevo / Fruta o yogur

**29** Lazos con verduras

Lomo horno en salsa de miel y mostaza  
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan

Ensalada / Pesc blanco / Fruta o yogur



Propuestas de cena

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.

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