

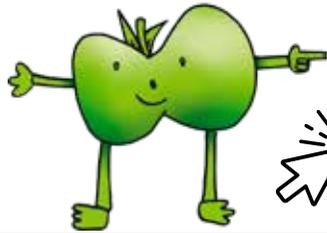
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



4 Espaguetis integrales con tomate y queso

Alitas de pollo al ajillo
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Verdura / Pescado blanco / Fruta o yogur

5 Garbanzos caseros

Tortilla de patatas
Ensalada con col

Fruta / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

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

Bocaditos de bacalao
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral

Verduras / Carne / Fruta o yogur

7 Sopa de estrellas vegetal con huevo cocido

Lomo con salsa de tomate y maíz
Ensalada con brotes de soja

Yogur azucarado / Pan

Pasta / Huevo / Fruta o yogur

1 Potaje de garbanzos con hortalizas ECO

Tortilla de patata y calabacín
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verdura / Pescado blanco / Fruta o yogur

8 Pure de guisantes y zanahoria con tostones

Merluza a la romana con patata panadera
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verduras / Pollo / Fruta o yogur

11 Guiso de verduras con calabacín ECO

Albóndigas de ternera con tomate
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Pescado blanco / Fruta o yogur

12 Paella valenciana (pollo, judía verde, garrofón)

Fambre de pavo y queso
Ensalada con col

Fruta / Pan

Verduras / Ave / Fruta o yogur

13 Puré verduras y hortalizas

San jacobó
Ensalada con tomate

Fruta ECO / Pan integral

Ensalada / Pescado blanco / Fruta o yogur

14 Tallarines thai
Rollito primavera con salsa de soja
Ensalada con brotes de soja

Dorayaki / Pan

Verduras / Carne / Fruta o yogur

15 Lentejas jardinera
Abadejo en salsa de calabacín con zanahoria baby
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Ensalada / Ave / Fruta o yogur



18 **19** **20** Arroz a la cubana (con tomate frito y huevo cocido)

Palitos de merluza
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

21 Sopa de pescado
Muslo de pollo al horno con salsa de cítricos
Ensalada con brotes de soja

Yogur azucarado / Pan

Verduras / Pescado blanco / Fruta o yogur

22 Garbanzos jardinera
Merluza al horno marinera
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Ensalada / Ave / Fruta o yogur



fiesta

25 Fideuá (pimiento rojo y verde, mejillón, calamar, rape)

Croquetes de jamón
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Ave / Fruta o yogur

26 Hervido valenciano
Lomo al horno en salsa de miel y mostaza
Ensalada con col

Fruta / Pan

Arroz / Pescado blanco / Fruta o yogur

27 Lentejas riojana
Huevos con bechamel
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral

Verduras / Ave / Fruta o yogur

vacaciones



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.