

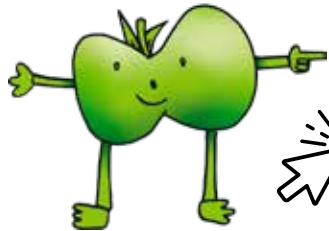
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



- 1** Garbanzos marineros
Tortilla con jamón cocido
Ensalada con lechuga, tomate,
col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pescado azul y arroz / Fruta o yogur

- 4** Tiburones con pisto de hortalizas
Librito de pavo con queso
Ensalada con lechuga,
tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

- 5** Lentejas estofadas
Revuelto con calabacín y nachos
Ensalada con lechuga, tomate,
zanahoria y piña
Gelatina / Pan
Ensalada / Carne roja y arroz / Fruta

- 6** festivo 

- 7**

- 8** festivo 

- 11** Macarrones integrales
con salsa de quesos
Tortilla con calabacín
Ensalada con lechuga,
tomate, col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur

- 12** Lentejas de la huerta
Pollo al chilindrón
Patata horno y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur

- 13** Arroz a la cubana
Abadejo en salsa cremosa
de calabaza y ensalada con
fruta de temporada
Yogur / Pan integral
Verdura / Ave y hummus / Fruta

- 14** Crema bretona
Calamares rebozados
con mahonesa y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y boniato / Fruta o yogur

- 15** Sopa juliana con caracolillos
Solomillo a la naranja
Ensalada de zanahoria ECO
Fruta ECO / Pan
Verdura / Pescado blanco y guisantes / Fruta


- 18** Guisado de la huerta
con calabacín ECO
Escalope de magro
Ensalada con lechuga,
maíz y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta


- 19** Crema de guisantes
con picatostes
Pizza casera barbacoa vegetal
Ensalada con lechuga, tomate,
col lombarda y pera
Yogur / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta

- 20** Guiso de alubias con boniato
Alitas de pollo al horno
Champiñón en salsa verde
y ensalada
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur

- 21** Paella de verduras
Atun en salsa de tomate
Ensalada con maíz,
zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y hummus / Fruta

- 22** menú especial 

 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

