

## Lunes

- 2** Lentejas de la huerta (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla)

Huevos con bechamel  
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogurt

## Martes

- 3** Arroz requenense (con garbanzos, chorizo y morcilla)

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

Fruta / Pan

Verdura / Pollo / Fruta o yogur

## Miércoles

- 4** Potaje de garbanzos con cebolla ECO

Escalopines de lomo en salsa de remolacha y zanahoria  
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Ensalada / Pescado blanco maíz / Fruta o yogur

## Jueves

- 5** Espaguetis con soja texturizada

Filete de gallo rebozado a la marinera  
Ensalada con pimiento

Gelatina sin azúcar / Pan

Ensalada / Pollo y patata / Fruta o yogurt

## Viernes

- 6** Crema dubarry (patata, cebolla, coliflor)

Pollo a la provenzal con calabaza salteada  
Ensalada con zanahoria

Fruta ECO / Pan integral

Verdura / Huevo y pasta / Fruta o yogur

**9**



**fiesta**

- 10** Lentejas jardinera (guisantes, judías, zanahoria, tomate, cebolla)

Tortilla de patatas y calabacín  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Verdura / Pollo / Fruta o yogur

- 11** Arroz del pescador

Empanadillas de atún  
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Verdura / Pescado blanco / Fruta o yogur

**12**



**el pilar**

- 13** Espirales integrales con bacon (con tomate, bacon y cebolla)

Filete de gallo rebozado  
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Verdura / Pollo / Fruta o yogur

- 16** Sopa de picadillo con garbanzos

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

Fruta / Pan

Ensalada / Pescado blanco / Fruta o yogur

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

Croquetas de espinacas  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Huevo / Verdura / Fruta o yogur

- 18** Fabada con verduras ECO

Muslo de pollo a la manzana  
Ensalada con pepino

Fruta / Pan integral

Verdura / Pescado blanco / Fruta o yogur

- 19** Lasaña boloñesa

Ensalada César

Flan de queso / Pan

Verdura / Pescado blanco / Fruta o yogur

**jornada gastronómica**



- 20** Guisado de patatas con boloñesa de soja

Merluza en salsa de calabacín con zanahoria baby  
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral

Pasta / Verdura / Fruta o yogur

- 23** Espirales integrales boloñesa

Abadejo al horno con salsa de la huerta  
Ensalada con maíz

Fruta / Pan

Ensalada / Pollo / Fruta o yogur

- 24** Lentejas caseras con boniato (con cebolla, tomate, zanahoria ECO y boniato)

Alas de pollo a la barbacoa  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Verduras / Huevo / Fruta o yogur

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

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

Fruta / Pan integral

Verdura / Pollo / Fruta o yogur

- 26** Crema castellana con verdura ECO

Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada con pimiento

Yogur natural azucarado / Pan

Pasta / Pescado blanco / Fruta o yogur

- 27** Patatas con bechamel de espinacas

Croquetas de bacalao  
Ensalada con zanahoria

Fruta ECO / Pan integral

Verduras / Carne roja / Fruta o yogur

- 30** Sopa de pescado

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

Fruta / Pan

Verdura / Pollo / fruta o yogur

- 31** Alubias blancas estofadas

Tortilla francesa con atún  
Ensalada con col

Fruta / Pan

Pollo / Verdura / Fruta o yogur



**CLICA para saber más**

**el con sejo**

**tempo rada**

**despil farro**

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