

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



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



<p>6 Espirales integrales con verduras Abadejo horno en salsa cremosa de calabaza Ensalada con maíz Fruta / Pan Verduras / Ave / Fruta o yogur</p>	<p>7 Sopa de pescado Albondigas mixtas jardinera Ensalada con col Fruta ECO / Pan Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>8 Puré de zanahoria ECO Lomo a la cazadora Ensalada con tomate Fruta / Pan integral Verduras / Huevo / Fruta o yogur</p>	<p>2 Arroz a la cubana (con tomate frito y huevo cocido) Croquetas de jamón Ensalada con soja Yogur azucarado / Pan Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>3 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas y calabacín Ensalada con zanahoria Fruta / Pan integral Ensalada / Ave / Fruta o yogur</p>
<p>13 Hervido valenciano Empanadillas de atún Ensalada con maíz Fruta / Pan Pasta / Ave / Fruta o yogur</p>	<p>14 Espagueti con soja texturizada Abadejo en salsa Mery Ensalada con col Fruta / Pan Ensalada / Carne / Fruta o yogur</p>	<p>15 Crema Alicia Hamburguesa de ternera y cerdo con cebolla caramelizada Ensalada con tomate Fruta / Pan integral Ensalada / Carne / Fruta o yogur</p>	<p>9 Arroz con salsa de soja y verduras Cordon bleu de pollo Ensalada con soja Tarta selvanegra / pan Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>10 Lentejas caseras con zanahoria ECO Tortilla de patata Ensalada con zanahoria Fruta / Pan integral Verduras / Ave / Fruta o yogur</p>
<p>20 Guisado de verduras con calabacín ECO Longanizas a la ratatouille Ensalada con maíz Fruta / Pan Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>21 Arroz a la cazuela Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) Fruta / Pan Ensalada / Ave / Fruta o yogur</p>	<p>22 Alubias blancas estofadas Merluza horno en salsa romesco Ensalada con tomate Fruta / Pan integral Verdura / Carne / Fruta o yogur</p>	<p>16 Arroz al horno Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas) Lácteo o helado / Pan Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con cebolla ECO Tortilla francesa con fiambre de pavo Ensalada con zanahoria Fruta / Pan integral Verduras / Ave / Fruta o yogur</p>
<p>27 Lentejas a la jardinera Filete de merluza a la romana Ensalada con maíz Fruta / Pan Verdura / Huevo / Fruta o yogur</p>	<p>28 Lazos con atún Lomo asado en salsa agridulce Ensalada con col Fruta / Pan Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>29 Potaje de garbanzos con cebolla ECO Albondigas mixtas jardinera Ensalada con tomate Fruta / Pan integral Verduras / Ave / Fruta o yogur</p>	<p>23 Caracolillos con provenzal Huevos con bechamel Ensalada con soja Lácteo o helado / Pan Ensalada / Ave / Fruta o yogur</p>	<p>24 Sopa minestrone piemontesa Muslo de pollo asado con ciruelas Ensalada con zanahoria Fruta / Pan integral Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>
			<p>30 Pure calabacín ECO Tortilla de patata Ensalada con soja Yogur azucarado / Pan Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>	<p>31 Arroz a la cubana (con tomate frito y huevo cocido) Bocaditos de pollo con mahonesa Ensalada con zanahoria Fruta o helado / Pan integral Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur</p>