

Lunes

Martes

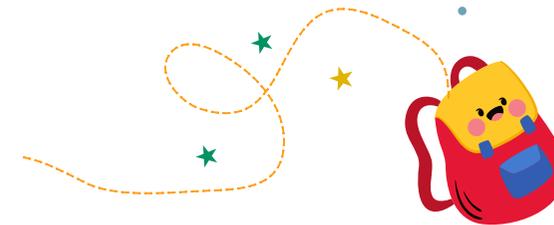
Miércoles

Jueves

Viernes



Vuelta al cole

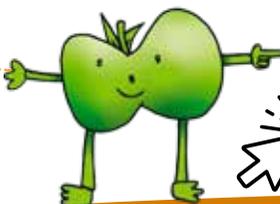


<p>11 Arroz a la cubana (con tomate frito y huevo cocido)</p> <p>Croquetas de bacalao Ensalada con maíz</p> <p>Fruta / Pan Verdura / Pescado blanco y boniato / Fruta</p>	<p>12 Lentejas de la huerta</p> <p>Lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada con col</p> <p>Fruta / Pan Verdura / Huevo y pasta / Fruta o yogur</p>	<p>13 Espaguetis integrales con tomate y queso</p> <p>Abadejo en salsa de calabaza Ensalada con pepino</p> <p>Fruta / Pan integral Ensalada / Ave y maíz / Fruta o yogur</p>	<p>14 Crema bretona</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Ensalada con pimiento</p> <p>Yogur natural azucarado / Pan Verdura / Pesc. blanco y arroz / Fruta</p>	<p>15 Sopa juliana con pasta</p> <p>Pollo al chilindrón Ensalada con zanahoria</p> <p>Fruta / Pan integral Verdura / Huevo y guisantes / Fruta</p>
<p>18 Guiso de verduras con calabacín ECO</p> <p>Alitas de pollo al ajillo Ensalada con maíz</p> <p>Fruta / Pan Verdura / Huevo y habas / Fruta</p>	<p>19 Espirales integrales con verduras (calabacín, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Filete de merluza asado con salsa mery y ensalada con col</p> <p>Fruta ECO / Pan Ensalada / Ave y patata / Fruta o yogur</p>	<p>20 Pure de guisantes</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo en salsa con champiñón Ensalada con pepino</p> <p>Fruta / Pan integral Ensalada / Pesc. blanco y pasta / Fruta o yogur</p>	<p>21 Arroz requenense (amb garbanzos, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</p> <p>Yogur natural azucarado / Pan Ensalada / Huevo y boniato / Fruta</p>	<p>22 Potaje casero con hortalizas</p> <p>Huevos con bechamel Ensalada con zanahoria</p> <p>Fruta / Pan integral Ensalada / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</p>
<p>25 Lentejas con zanahoria ECO</p> <p>Buñuelo de pescado con mayonesa y ensalada con maíz</p> <p>Fruta / Pan Verdura / Ave y patata / Fruta o yogur</p>	<p>26 Paella valenciana (con pollo, judía verde, garrofón)</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</p> <p>Fruta ECO / Pan Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur</p>	<p>27 Puré de calabacín</p> <p>Longanizas con pisto Ensalada con pepino</p> <p>Fruta / Pan integral Ensalada / Pesc. azul y maíz / Fruta o yogur</p>	<p>28 Gratén de patatas y pescado</p> <p>Tortilla francesa Ensalada con pimiento</p> <p>Yogur natural azucarado / Pan Verdura / Carne roja y arroz / Fruta</p>	<p>29 Espaguetis integrales con tomate y queso</p> <p>Pavo y queso Ensalada con zanahoria</p> <p>Fruta / Pan integral Verdura / Huevo y humus / Fruta o yogur</p>

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

Propuestas de cena



CLICA para saber más

