

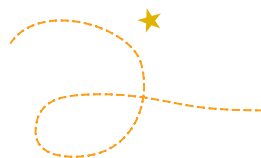
Lunes

Martes

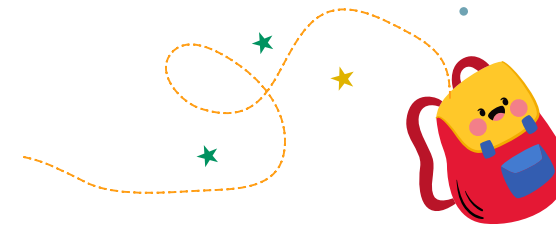
Miércoles

Jueves

Viernes



Vuelta al cole

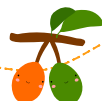


- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>11 Arroz a la cubana
(con tomate frito y huevo cocido)</p> <p>Croquetas de bacalao
Ensalada con maíz</p> <p>Fruta / Pan</p> <p>Verdura / Pescado blanco y boniato / Fruta</p> | <p>12 Lentejas de la huerta</p> <p>Lomo en salsa de miel y mostaza
Ensalada con col</p> <p>Fruta / Pan</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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

