

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



6 Espirales integrales con verduras
Abadejo horno en salsa cremosa de calabaza
Ensalada con maíz
Fruta / Pan
Verduras / Ave / Fruta o yogur

7 Sopa de pescado
Albondigas mixtas jardinera
Ensalada con col
Fruta ECO / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

8 Puré de zanahoria ECO
Lomo a la cazadora
Ensalada con tomate
Fruta / Pan integral
Verduras / Huevo / Fruta o yogur

9 Arroz con salsa de soja y verduras
Cordon bleu de pollo
Ensalada con soja
Tarta selvanegra / pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

10 Lentejas caseras con zanahoria ECO
Tortilla de patata
Ensalada con zanahoria
Fruta / Pan integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

13 Hervido valenciano
Empanadillas de atún
Ensalada con maíz
Fruta / Pan
Pasta / Ave / Fruta o yogur

14 Espagueti con soja texturizada
Abadejo en salsa Mery
Ensalada con col
Fruta / Pan
Ensalada / Carne / Fruta o yogur

15 Crema Alicia
Hamburguesa de ternera y cerdo con cebolla caramelizada
Ensalada con tomate
Fruta / Pan integral
Ensalada / Carne / Fruta o yogur

16 Arroz al horno
Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas)
Lácteo o helado / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

17 Potaje de garbanzos con cebolla ECO
Tortilla francesa con fiambre de pavo
Ensalada con zanahoria
Fruta / Pan integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

20 Guisado de verduras con calabacín ECO
Longanizas a la ratatouille
Ensalada con maíz
Fruta / Pan
Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur

21 Arroz a la cazuela
Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, aceitunas)
Fruta / Pan
Ensalada / Ave / Fruta o yogur

22 Alubias blancas estofadas
Merluza horno en salsa romesco
Ensalada con tomate
Fruta / Pan integral
Verdura / Carne / Fruta o yogur

23 Caracolillos con provenzal
Huevos con bechamel
Ensalada con soja
Lácteo o helado / Pan
Ensalada / Ave / Fruta o yogur

24 Sopa minestrone piemontesa
Muslo de pollo asado con ciruelas
Ensalada con zanahoria
Fruta / Pan integral
Verduras / Pesc. blanco / Fruta o yogur

27 Lentejas a la jardinera
Filete de merluza a la romana
Ensalada con maíz
Fruta / Pan
Verdura / Huevo / Fruta o yogur

28 Lazos con atún
Lomo asado en salsa agridulce
Ensalada con col
Fruta / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

29 Potaje de garbanzos con cebolla ECO
Albondigas mixtas jardinera
Ensalada con tomate
Fruta / Pan integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

30 Pure calabacín ECO
Tortilla de patata
Ensalada con soja
Yogur azucarado / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

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