



Festivo  
100% Vegetal  
Día especial

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Tiburones con pisto de hortalizas Tortilla con calabacín Yogur natural Pan blanco	<b>2</b> Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Cremade guisantes con picatostes <u>Albóndigas vegetales en salsa con jardinería de verduras</u> Fruta de temporada Pan blanco	<b>3</b> <u>Ensalada completa con atún, huevo y crudité</u> <u>Paella de coliflor y bacalao</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan integral</u>	<b>4</b> <u>Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón</u> <u>Hervido valenciano</u> <u>Merluza empanada casera con salteado campesino</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>	<b>5</b> <u>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha</u> <u>Alubias con verduras de temporada</u> <u>Tortilla francesa</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>
Kcal. 1054 h.c. 112,7 lip. 52,0 p. 32,5	Kcal. 744 h.c. 77,6 lip. 36,0 p. 24,9	Kcal. 729 h.c. 99,6 lip. 25,6 p. 25,8	Kcal. 678 h.c. 74,0 lip. 30,6 p. 24,2	Kcal. 716 h.c. 69,0 lip. 33,2 p. 30,7
<b>8</b>  <b>Festivo</b>	<b>9</b>  <u>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</u> <u>Lentejas con bulgur</u> <u>Revuelto de huevo con champiñones</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>	<b>10</b>  <u>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</u> <u>Sopajuliana casera</u> <u>Tosta barbacoa vegetal con queso con patatas</u> <u>Yogur de sabor</u> <u>Pan integral</u>	<b>11</b>  <u>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos</u> <u>Paella de verdura</u> <u>Fogonero en costra</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>	<b>12</b>  <u>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras</u> <u>Puré de alubias</u> <u>Salmón a la naranja con salteado campesino</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>
Kcal. 701 h.c. 78,6 lip. 29,1 p. 28,3	Kcal. 514 h.c. 54,5 lip. 28,9 p. 10,3	Kcal. 761 h.c. 104,5 lip. 25,2 p. 28,1	Kcal. 854 h.c. 82,9 lip. 40,4 p. 35,6	
<b>15</b> <u>Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón</u> <u>Crema mediterránea de calabaza</u> <u>Pizza casera margarita</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>	<b>16</b> <u>Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur</u> <u>Arroz a la cubana con huevo duro</u> <u>Hamburguesa de coliflor y queso</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>	<b>17</b> <u>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</u> <u>Olleta Alicantina</u> <u>Tortilla francesa con atún</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan integral</u>	<b>18</b> <u>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha</u> <u>Guisado de la huerta con calabacín eco</u> <u>Salmón con salteado de puerro y cebolla</u> <u>Yogur de sabor</u> <u>Pan blanco</u>	<b>19</b> <u>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</u> <u>Potaje de garbanzos</u> <u>Panini de champiñón y queso con patatas</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan blanco</u>
Kcal. 722 h.c. 86,1 lip. 30,5 p. 24,6	Kcal. 1220 h.c. 134,1 lip. 59,9 p. 34,6	Kcal. 822 h.c. 67,5 lip. 43,8 p. 37,4	Kcal. 716 h.c. 72,5 lip. 33,8 p. 29,4	Kcal. 829 h.c. 125,3 lip. 21,0 p. 29,5
<b>22</b>  <u>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña</u> <u>Sopa de boniato</u> <u>Bacalao en salsa de pimiento</u> <u>Galleta con chocolate</u> <u>Pan blanco</u>	<b>23</b>  <b>Festivo</b>	<b>24</b>  <b>Festivo</b>	<b>25</b>  <b>Festivo</b>	<b>26</b>  <b>Festivo</b>
Kcal. 392 h.c. 55,2 lip. 15,8 p. 7,3				
<b>29</b>  <b>Festivo</b>	<b>30</b>  <b>Festivo</b>	<b>31</b>  <b>Festivo</b>		

(\*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.