

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



1



fiesta

2

Ensalada griega  
Arroz tres delicias  
Lomo adobado con ratatouille  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta

3

Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas  
Fideua  
Panini casero de york y queso  
Bizcocho naranja casero (bajo en azúcar) / Pan  
Verdura / Pesc blanco y boniato / Fruta o yogur

6

Palitos de zanahoria y pimiento  
Macarrones con atún  
Tortilla francesa con brócoli vapor  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta

7

Brotos lechugas con col blanca y maíz  
Lentejas con calabaza eco  
Fajitas con boloñesa de soja y zanahoria baby  
Fruta de temporada / Pan  
Ensalada / Huevo y maíz / Fruta o yogur

8

Rodajas de tomate, pepino y orégano  
Sopa de arroz con garbanzos  
Abadejo en salsa mery con patatas fritas  
Yogur sin azúcar (miel o frutas silvestres)/Pan  
Ensalada / Ave y boniato / Fruta o yogur

9

Lechuga romana con col lombarda y rabanitos  
Crema de calabacín  
Lomo asado con pisto de hortalizas  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur

10

Escarola con tomate y perejil  
Fabada  
Merluza empanada con salteado de calabaza  
Brownie chocolate bajo en azúcar / Pan  
Verdura / Huevo y patata / Fruta o yogur

13



14

fiesta

15



16

Ensalada con salsa de yogur  
Crema de zanahoria eco  
Ragú de ternera con champiñones  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Huevo y arroz / Fruta

17

Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja  
Fideua  
Pizza margarita casera con calabacín  
Pan de calatrava bajo en azúcar / Pan  
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

20

Ensalada juliana de verduras  
Lentejas eco con verduras  
Palitos de merluza con judías verdes  
Fruta de temporada / Pan  
Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur

21

Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja  
Arroz del pescador  
Pollo al curry con brócoli  
Fruta de temporada / Pan  
Ensalada / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur

22

Ensalada con mozzarella  
Macarrones integrales carbonara  
Tortilla de patatas y pimiento frito  
Yogur sin azúcar (miel o frutas silvestres)/Pan  
Verdura / Ave y guisantes / Fruta

23

Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña  
Olleta alicantina  
Bacalao gratinado con coliflor  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur

24

Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera  
Patatas a la importancia  
Lomo con pisto y guisantes salteados con cebolla  
Natillas caseras bajas en azúcar/Pan  
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta

27

Ensalada con lechuga, tomate, col blanca y maíz  
Sopa de pescado con pasta  
Albóndigas en salsa con jardinera de verduras  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta

28

Ensalada murciana  
Éstofado de patatas y carne  
Merluza en salsa verde con guisantes eco  
Fruta de temporada / Pan  
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

29

Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas  
Puré de judías blancas con hinojo  
Huevos revueltos con verdura y patata al horno  
Yogur sin azúcar (miel o frutas silvestres)/Pan  
Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur

30

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Delicias de bacalao en salsa de manzana con champiñones  
Fruta de temporada / Pan  
Ensalada / Huevo y pan / Fruta



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

