

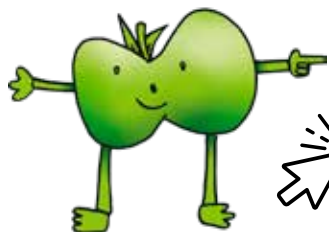
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



- 1** Garbanzos marineros
Tortilla con jamón cocido y chips vegetales
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Bizcocho naranja casero bajo en azúcar/ Pan
Ensalada / Pescado azul y arroz / Fruta o yogur

- 4** Tiburones con pisto de hortalizas
Librito de pavo con queso y pimientos rojos
Ensalada juliana de verduras
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

- 5** Lentejas estofadas
Revuelto con calabacín, nachos y judías verdes
Brotos de lechugas con col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Carne roja y arroz / Fruta

- 6** festivo 

- 8** festivo 

- 11** Pasta integral con salsa de quesos
Tortilla con calabacín y tomate asado
Rodajas de tomate y pepino con orégano
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur

- 12** Lentejas de la huerta
Pollo al chilindrón con cous cous
Lechuga romana con col lombarda y rabanitos
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur

- 13** Arroz a la cubana
Longanizas con zanahoria
Escarola con tomate y perejil
Yogur / Pan
Verdura / Ave y hummus / Fruta

- 14** Crema bretona
Calamares rebozados y guisantes salteados con cebolla
Ensalada con salsa de yogur
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y boniato / Fruta o yogur


- 15** Sopa juliana con pasta
Solomillo a la naranja con patata al horno
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Pan de calatrava bajo en azúcar / Pan
Verdura / Pescado blanco y guisantes / Fruta


- 18** Guisado de la huerta con calabacín ECO
Lasaña de carne con verduras asadas
Palitos de zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta


- 19** Crema de guisantes
Pizza casera barbacoa vegetal con berenjena asada
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta

- 20** Guiso de alubias con boniato
Merluza en salsa de tomate con champiñones
Ensalada con mozzarella
Yogur sin azúcar (miel o frutas) / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur

- 21** Sopa de estrellas
Hamburguesa completa con queso
Ensalada César
Postre especial / Pan
Verdura / Ave y hummus / Fruta

- 22** 

 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

