

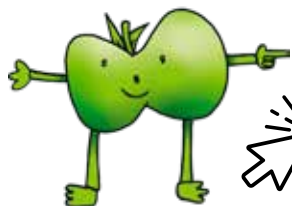
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



8 Arroz con tomate
Huevos cocidos con longanizas
Ensalada con migas de atún
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y guisantes / Fruta

9 Lentejas con puerro y calabaza eco
Merluza en salsa verde con patata al homo
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas negras
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur

10 Sopa de picadillo con garbanzos
Albóndigas a la jardinera con cous cous
Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria
Yogur sin azúcar (miel o frutas silvestres)/Pan int.
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

11 Guisado de magro
Tortilla con calabacín y jamón cocido
Ensalada con fruta de temporada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta

12 Fideua de marisco
Nuggets de pollo con verduras asadas
Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
Bizcocho de naranja casero bajo en azúcar / Pan
Ensalada / Pesc. azul y patata / Fruta o yogur

15 Lentejas con verduras
Huevos con bechamel y guisantes eco
Ensalada con manzana
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur

16 Paella valenciana
Albóndigas de bacalao con zanahoria
Ensalada con queso fresco
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y guisantes / Fruta

17 Alubias con chorizo
Lomo asado con pimiento italiano
Ensalada de la huerta
Yogur / Pan int.
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

18 Espaguetis con pisto de hortalizas
Salmón horno/plancha con brócoli
Ensalada de temporada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur

19 Crema de verduras
Pollo a la provenzal con salteado de calabaza
Ensalada con brotes de espinacas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y hummus / Fruta

22 Arroz del pescador
Empanadillas con tomate asado
Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y patata / Fruta o yogur

23 Estofado de garbanzos
Revoltillo de huevo con tomate con berenjena asada
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur

24 Espirales carbonara
Gallineta a la andaluza con zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Ave y pan / Fruta o yogur


25 Hervido de la huerta
Hamburguesa mixta con chips vegetales
Ensalada con fruta de temporada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta


26 Crema de legumbres con verdura ECO
Goulash de ternera con vegetales y patata al horno
Ensalada con lechuga, pimiento y maíz
Pan de calatrava bajo en azúcar / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

29 Patatas a la boloñesa vegetal
Hamburguesa mixta con verduras asadas
Ensalada con lechuga, apio y coliflor
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta

30 Sopa de lluvia
Lomo al ajillo con berenjena asada
Ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y arroz / Fruta o yogur

31 Fabada de verduras ECO
Pizza casera con pavo y champiñones
Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
Fruta de temporada / Pan int.
Verdura / Ave y boniato / Fruta o yogur

 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.

