

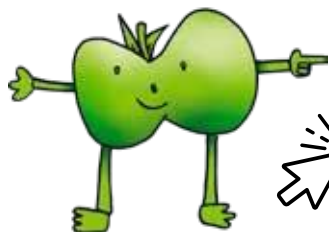
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



CLICA
para saber
más



fiesta

- 9** Arroz a la milanesa
Merluza en salsa de pimientos con guisantes
Ensalada con atún
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y verduras / Fruta o yogur
- 10** Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al romero con patatas al horno
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Yogur natural / Pan
Verdura / Pesc. azul y ensalada / Fruta
- 11** Crema de calabaza
Pizza margarita casera con champiñones
Ensalada con fruta de temporada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta
- 12** Fideua de marisco
Longanizas con verduras asadas
Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
Bizcocho naranja casero bajo en azúcar/Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta




- 15** Sopa de cocido
Cocido completo con tomate asado
Ensalada con manzana
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta
- 16** Paella valenciana
Merluza al limón con zanahoria
Ensalada con queso fresco
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y boniato / Fruta o yogur
- 17** Alubias con chorizo
Lomo asado con pimiento italiano
Ensalada de la huerta
Yogur natural / Pan
Ensalada / Pesc. blanco y arroz / Fruta
- 18** Pasta carbonara
Atún con tomate y brócoli
Ensalada de temporada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y guisantes / Fruta
- 19** Crema de verduras
Albóndigas caseras de ternera con patatas fritas
Ensalada tropical
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pasta / Fruta o yogur





- 22** Arroz a la cubana
Longanizas con calabacín
Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. blanco y verduras / Fruta
- 23** Estofado de garbanzos
Huevos rancheros con bacon y berenjena asada
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Carne roja y boniato / Fruta o yogur
- 24** Macarrones boloñesa
Gallineta a la andaluza con zanahoria
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Yogur natural / Pan
Verdura / Huevo y pan / Fruta
- 25** Hervido valenciano
Jamoncitos de pollo con chips vegetales
Ensalada con fruta de temporada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta
- 26** Olleta alicantina
Jamón en su jugo con patata al horno
Ensalada con lechuga, pimiento y maíz
Pan de calatrava bajo en azúcar / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta

- 29** Patatas a la boloñesa vegetal
Hamburguesa mixta con verduras asadas
Ensalada con lechuga, apio y col lombarda
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y arroz / Fruta o yogur
- 30** Sopa de lluvia
Goulash de ternera con arroz salteado
Ensalada mezclum
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. blanco y pan / 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