

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



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.

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>6</b> Espirales napolitana<br/>Albóndigas de pescado con tomate<br/>Ensalada con migas de atún<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Huevo y maíz / Fruta o yogur</i></p>                                     | <p><b>7</b> Lentejas estofadas con magro<br/>Fajita de york y queso<br/>Brotos de lechugas con col blanca y maíz<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</i></p>              | <p><b>8</b> Sopa de arroz con garbanzos<br/>Merluza empanada con brócoli<br/><br/>Palitos de zanahoria y pimiento rojo<br/>Yogur natural / Pan<br/><i>Ensalada / Ave y boniato / Fruta o yogur</i></p>                     | <p><b>9</b> Crema de calabacín<br/>Lomo asado con pisto de hortalizas y patatas fritas<br/>Ensalada de tomate y pepino<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur</i></p> | <p><b>3</b> Crema de verduras ecológicas<br/>Abadejo a la andaluza con salsa marinera y calabacín asado<br/>Ensalada de temporada<br/>Bizcocho naranja casero bajo en azúcar / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y guisantes / Fruta</i></p> <p><b>10</b> Potaje de garbanzos<br/>Tortilla con calabacín y pimiento italiano<br/>Escarola con tomate y perejil<br/>Brownie de chocolate bajo en azúcar / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta</i></p> |
| <p><b>13</b> Guisado de la huerta<br/>Merluza a la andaluza casera con patatas<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Ave y hummus / Fruta</i></p>              | <p><b>14</b> Lentejas riojana<br/>Pollo con guisantes y cebolla<br/>Ensalada con lechuga, col lombarda y brotes de soja<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur</i></p> | <p><b>15</b> Pasta con orégano<br/>Abadejo asado con coliflor salteada<br/>Ensalada con lechuga, apio y aceitunas<br/>Yogur natural / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y habas / Fruta</i></p>                                   | <p><b>16</b> Arroz a la cubana<br/>Longanizas<br/><br/>Ensalada de col con salsa de yogur<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Pesc. azul y maíz / Fruta o yogur</i></p>                         | <p><b>17</b> Alubias blancas con verduras<br/>Pizza margarita casera con calabacín<br/>Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja<br/>Pan de calatrava bajo en azúcar / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y arroz / Fruta</i></p>  |
| <p><b>20</b> Potaje de garbanzos con hortalizas<br/>Atún con tomate y judías verdes<br/><br/>Ensalada juliana de verduras<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur</i></p>         | <p><b>21</b> Arroz blanco<br/>Pollo al curry<br/>Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</i></p>                               | <p><b>22</b> Macarrones en salsa pomodoro<br/>Tortilla con queso y pimiento italiano<br/><br/>Ensalada de temporada<br/>Yogur natural / Pan<br/><i>Verdura / Ave y guisantes / Fruta</i></p>                               | <p><b>23</b> Crema de verduras<br/>Jamón asado con patatas fritas<br/>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta</i></p>   | <p><b>24</b> Olleta alicantina<br/>Merluza a la andaluza con brócoli<br/>Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera<br/>Natillas caseras bajas en azúcar / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y patata / Fruta o yogur</i></p>  |
| <p><b>27</b> Puré de verduras<br/>Albóndigas mixtas de vacuno a la jardinera con cous cous<br/>Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Verdura / Huevo y guisantes / Fruta</i></p> | <p><b>28</b> Garbanzos marineros<br/>Calamares andaluza con menestra<br/><br/>Ensalada murciana<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur</i></p>                                   | <p><b>29</b> Tiburones con pisto de hortalizas<br/>Huevo revuelto con berenjena asada<br/>Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas<br/>Yogur natural / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur</i></p> | <p><b>30</b> Paella valenciana<br/>Croquetas de jamón con champiñones<br/>Ensalada de la huerta<br/>Fruta de temporada / Pan<br/><i>Ensalada / Huevo y pan / Fruta</i></p>                                 | <p><b>31</b> Lentejas con chorizo<br/>Tortilla con queso y chips vegetales<br/><br/>Ensalada de lechuga, pimiento y maíz<br/>Bizcocho naranja casero bajo en azúcar / Pan<br/><i>Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur</i></p>  |