

Lunes

- 3** SOPA DE PICADILLO
LOMO ADOBADO CON TOMATE
• PATATAS FRITAS
ENSALADA JULIANA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Pesc. azul y hummus / Fruta

Martes

- 4** LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA CON CALABACÍN
• TOMATE RODAJA
BROTOS DE LECHUGAS CON COL BLANCA
Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur

Miércoles

- 5** MACARRONES BOLOÑESA
GALLINETA A LA ANDALUZA
• BRÓCOLI
ENSALADA CON LECHUGA, ACEITUNAS Y
TOMATE
YOGUR NATURAL

Verdura / Carne roja y guisantes / Fruta

Jueves

- 6** PURÉ DE PUERROS CON PICATOSTES
ALBONDIGAS CASERAS DE TERNERA
CON COUS COUS
ENSALADA CON VERDURAS DE
TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Pesc. blanco y arroz / Fruta o yogur

Viernes

- 7** ARRÓS DEL SENYORET
CALAMARES REBOZADOS
• PIMIENTOS ROJOS
ENSALADA DE OLIVAS Y
REMOLACHA
POSTRE ESPECIAL *Arroz / Pan*

Verdura / Huevo y habas / Fruta

- 10** HERVIDO VALENCIANO
CANELONES DE ATÚN
• BERENJENA ASADA
RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO CON
OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Huevo y boniato / Fruta

- 11** ARROZ A LA CUBANA
LONGANIZAS
• ZANAHORIA BABY
LECHUGA ROMANA CON COL
LOMBARDA Y RABANITOS
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Pesc. blanco y pan / Fruta o yogur

- 12** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE QUESOS
TORTILLA FRANCESA
• TOMATE ASADO
ESCAROLA CON TOMATE Y
PEREJIL
YOGUR NATURAL

Ensalada / Ave y hummus / Fruta

- 13** LENTEJAS CON COSTILLA
FILETE DE MERLUZA ASADA
• GUI SANTES SALTEADOS CON
CEBOLLA
ENSALADA CON SALSA DE YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur

- 14** PURÉ DE VERDURAS
SOLOMILLO A LA NARANJA
• PATATA AL HORNO
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y
BROTOS DE SOJA
PAN DE CALATRAVA BAJO EN AZÚCAR
Arroz / Pasta / Pan

Verdura / Huevo y habas / Fruta

- 17** ENSALADA CAMPERA
ABADEJO ASADO
• VERDURAS ASADAS
PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO
ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

Verdura / Huevo y hummus / Fruta o yogur

- 18** ARROZ TRES DELICIAS
CERDO AGRIDULCE
• BERENJENA ASADA
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y
BROTOS DE SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

Verdura / Pesc blanco y pasta / Fruta

- 19** ALUBIAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
• CHAMPIÑONES
ENSALADA CON MOZZARELLA
YOGUR NATURAL

Verdura / Ave y arroz / Fruta

- 20** ENSALADA DE GARBANZOS CON
CABALLA, PIMIENTO Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA CÉSAR
FRUTA DE TEMPORADA

Verdura / Carne roja y patata / Fruta

- 21** ESPIRALES EN SALSA DE QUESO
HAMBURGUESA COMPLETA
• PIMIENTO ITALIANO
ENSALADA CON LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

Verdura / Ave y pasta / 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

Propuestas de cena

