



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Espirales integrales napolitana Delicias de bacalao en salsa de manzana con patatas fritas Pavo en salsa de verduras Fruta o lácteo Kcal. 1408 h.c. 153,0 lip. 58,7 p. 59,5	3 Lentejas con costilla Tortilla francesa con calabacín rehogado Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha Fruta o lácteo Kcal. 1146 h.c. 96,1 lip. 59,6 p. 49,7	4 Sopa de arroz con caldo casero de pollo y garbanzos Merluza al limón Brócoli al vapor Flamenquines Fruta o lácteo Kcal. 825 h.c. 96,6 lip. 31,1 p. 34,6	5 Crema de calabacín eco Jamón de cerdo al horno con pisto de hortalizas con guisantes salteados Tortilla de queso Fruta o lácteo Kcal. 809 h.c. 74,2 lip. 27,9 p. 60,3	6 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo al romero con salteado de calabaza Abadejo en salsa verde brownie chocolate bajo en azúcar Kcal. 1172 h.c. 154,9 lip. 38,3 p. 43,4
9 Guisado de ternera con verdura eco Abadejo rebozado casero con berenjena asada Lomo en salsa de verduras Fruta o lácteo Kcal. 874 h.c. 83,2 lip. 37,3 p. 45,1	10 Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Crudités Fogonero a la provenzal Fruta o lácteo Kcal. 917 h.c. 106,8 lip. 30,9 p. 45,4	11 Espaguetis carbonara Tortilla de atún Coliflor salteada Nuggets de pollo Fruta o lácteo Kcal. 1469 h.c. 111,2 lip. 85,0 p. 58,6	12 Crema de zanahoria eco Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras con patatas Bacalao Fruta o lácteo Kcal. 925 h.c. 83,8 lip. 51,0 p. 24,8	13 Alubias con verduras de temporada Pizza casera de jamón cocido con calabacín rehogado Tortilla de cebolla Pan de calatrava bajo en azúcar Kcal. 1292 h.c. 161,1 lip. 40,2 p. 61,1
16 Garbanzos con chorizo Fogonero en salsa marinera con ajetes Tomate al horno San Jacobo Fruta o lácteo Kcal. 929 h.c. 92,4 lip. 38,2 p. 46,1	17 Arroz tres delicias casero Pollo en salsa de almendras Wok de verduras Salmón marinado agridulce Fruta o lácteo Kcal. 1270 h.c. 128,6 lip. 60,2 p. 48,4	18 Macarrones con atún Tortilla de queso con pimiento Salchichas de frankfurt Fruta o lácteo Kcal. 1154 h.c. 107,1 lip. 53,4 p. 57,2	19 Guisado de pavo Limanda en salsa cremosa de calabaza ecológica con calabacín rehogado Hamburguesa vegetal Fruta o lácteo Kcal. 851 h.c. 78,2 lip. 36,9 p. 45,2	20 Olleta Alicantina Solomillo braseado con manzana con patatas fritas Tortilla francesa Natillas caseras bajo en azúcar Kcal. 1206 h.c. 110,5 lip. 50,4 p. 69,6
23 Garbanzos a la marinera (con tiras de pota) Jamón de cerdo al horno con pisto de hortalizas con menestra de verdura Albóndigas de bacalao Fruta o lácteo Kcal. 1156 h.c. 101,9 lip. 44,3 p. 77,3	24 Puré de verduras Contramuslo de pollo asado con salteado de calabaza Tortilla de jamón Fruta o lácteo Kcal. 863 h.c. 68,3 lip. 41,2 p. 50,7	25 Lentejas con jamón Merluza al limón con berenjena asada Rollito de primavera Fruta o lácteo Kcal. 764 h.c. 76,1 lip. 28,6 p. 44,7	26 Arroz con tomate Longanizas con champiñones Fogonero a la provenzal Fruta o lácteo Kcal. 1103 h.c. 132,2 lip. 47,9 p. 32,7	27 Tiburones con pisto de hortalizas Tortilla francesa Crudités Lomo asado bizcocho naranja bajo en azúcar Kcal. 1382 h.c. 139,3 lip. 70,7 p. 41,1