



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2	3	4	5	6	7	8
Comida						
  Cous cous de verduras con pasas Tagine de pollo con limón y aceitunas Verduras asadas con salsa de yogur Merluza en salsa chermoula Fruta o lácteo	Arroz milanese Varitas de merluza con zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta o lácteo	Macarrones integrales con salsa de queso Salmón al horno Tomate al horno Salchichas de frankfurt Fruta o lácteo Surtido de panes	Lentejas con chorizo Lomo asado Guisantes salteados con cebolla Merluza asada Fruta o lácteo Surtido de panes	Hervido valenciano Tortilla con calabacín con berenjena asada Pollo al chilindrón Pan de calatrava bajo en azúcar Surtido de panes	Sopa de marisco con fideos Lomo asado Patatas fritas con huevo Fruta o lácteo Surtido de panes	Fideuá de montaña Delicias de bacalao con calabacín rehogado Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 873 h.c. 92,6 lip. 37,3 p. 38,0	Kcal. 1186 h.c. 135,4 lip. 52,4 p. 36,9	Kcal. 1040 h.c. 93,4 lip. 43,6 p. 63,1	Kcal. 1164 h.c. 100,5 lip. 51,5 p. 64,2	Kcal. 872 h.c. 92,0 lip. 40,2 p. 29,0	Kcal. 1189 h.c. 111,8 lip. 56,0 p. 53,6	Kcal. 1531 h.c. 209,1 lip. 49,3 p. 53,9
Cena						
Sopa minestrone Fogonero a la provenzal Fruta o lácteo	Patatas gratinadas con bechamel casera Fajita de york y queso Fruta o lácteo	Crema mediterránea Ragú de ternera en salsa Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa de estrellas Redondo de pavo al horno con patatas fritas caseras Fruta o lácteo Surtido de panes	Arroz tres delicias casero Rollito de primavera Fruta o lácteo Surtido de panes	Sándwich mixto caliente Fruta o lácteo Surtido de panes	Puré de puerro Hamburguesa completa de pollo y cerdo Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 709 h.c. 80,7 lip. 19,3 p. 46,0	Kcal. 889 h.c. 97,1 lip. 36,5 p. 39,9	Kcal. 962 h.c. 62,3 lip. 57,2 p. 45,3	Kcal. 768 h.c. 95,4 lip. 20,6 p. 45,0	Kcal. 4066 h.c. 344,4 lip. 242,8 p. 110,7	Kcal. 841 h.c. 72,4 lip. 38,8 p. 47,5	Kcal. 876 h.c. 83,8 lip. 43,3 p. 33,6

Todos los menús se sirven con pan.

 Festivo
  100% Vegetal
  Día especial

 Infórmate de los alérgenos de cada plato en:
menuo.ausolan.com
Responsable
sanitario del
centroLucía Belén Desena Cereijo
Col. CV02017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9	10	11	12	13	14	15
Comida						
Guisado de pavo Abadejo al horno con verduras Tortilla de atún Fruta o lácteo	Arroz tres delicias casero Lomo asado con berenjena asada Merluza en salsa de pimiento Fruta o lácteo	Puré de alubias con puerro y calabaza Pizza casera de jamón cocido con champiñones Pollo asado Fruta o lácteo Surtido de panes	Fideuá de marisco Croquetas de jamón con pimiento Fogonero a la provenzal Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Tomate al horno Tortilla francesa Natillas caseras bajo en azúcar Surtido de panes	Macarrones con salsa de queso Solomillo de cerdo a la naranja Fruta o lácteo Surtido de panes	Paella de marisco Cordon Bleu Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 665 h.c. 60,7 lip. 25,7 p. 44,1	Kcal. 913 h.c. 99,1 lip. 34,6 p. 48,9	Kcal. 1153 h.c. 118,6 lip. 48,9 p. 51,9	Kcal. 947 h.c. 119,1 lip. 38,4 p. 26,0	Kcal. 1154 h.c. 122,8 lip. 43,2 p. 60,0	Kcal. 1390 h.c. 131,6 lip. 61,9 p. 71,7	Kcal. 1214 h.c. 144,5 lip. 55,5 p. 31,7
Cena						
Sopa juliana casera con arroz Pollo al curry Fruta o lácteo	Puré de verduras Huevos a la flamenca Fruta o lácteo	Espirales carbonara Merluza asada Fruta o lácteo Surtido de panes	Crema de calabacín Lomo con huevo y patatas Fruta o lácteo Surtido de panes	Arroz con champiñones Redondo de pavo al horno Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa de estrellas Croissant relleno con patatas fritas caseras Fruta o lácteo Surtido de panes	Patatas a la importancia Merluza empanada Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 997 h.c. 98,3 lip. 39,3 p. 59,5	Kcal. 966 h.c. 95,0 lip. 43,9 p. 41,9	Kcal. 838 h.c. 89,3 lip. 36,2 p. 35,4	Kcal. 772 h.c. 70,5 lip. 30,3 p. 50,7	Kcal. 1080 h.c. 146,8 lip. 31,7 p. 47,3	Kcal. 951 h.c. 121,2 lip. 31,6 p. 39,1	Kcal. 792 h.c. 81,5 lip. 38,6 p. 25,3

Todos los menús se sirven con pan.

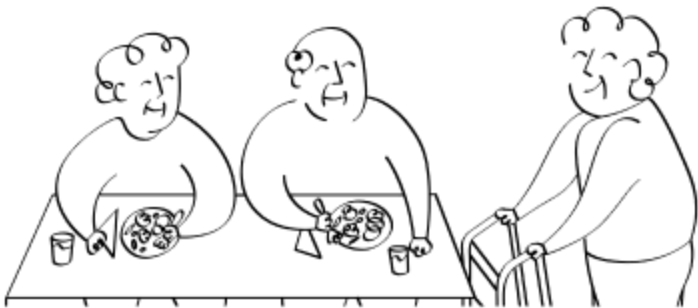
■ Festivo
 ■ 100% Vegetal
 ■ Día especial

Infórmate de los alérgenos de cada plato en:
menuo.ausolan.com

Responsable
sanitario del
centro

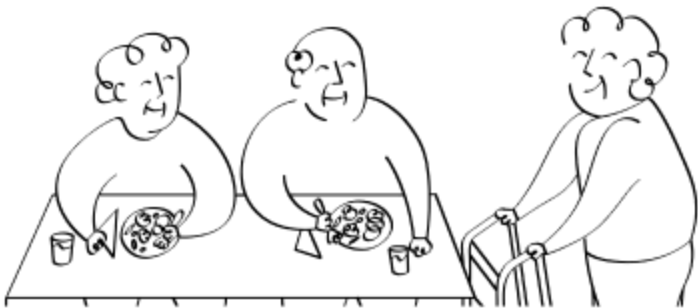


Lucía Belén Desena Cereijo
Col. CV02017



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16	17	18	19	20	21	22
Comida						
Olleta Alicantina Tortilla con champiñones con pimiento Merluza al limón Fruta o lácteo	Sopa de fideos con garbanzos Delicias de bacalao en salsa de manzana con pisto Solomillo asado Fruta o lácteo	Lacitos boscaiola Rustidera de fogonero Brócoli al vapor Tosta de jamón cocido y queso Fruta o lácteo Surtido de panes	Guisado de hortalizas Muslo de pollo al ajillo con calabacín rehogado Empanadillas de atún Fruta o lácteo Surtido de panes	Arroz al horno Redondo de pavo al horno con verduras Abadejo al horno bizcocho naranja bajo en azúcar Surtido de panes	Patatas a lo pobre Hamburguesa completa de pollo y cerdo Brócoli salteado Fruta o lácteo Surtido de panes	Macarrones carbonara Pavo al ajillo Salteado campestre Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 958 h.c. 91,0 lip. 45,2 p. 37,7	Kcal. 1317 h.c. 143,5 lip. 59,8 p. 41,7	Kcal. 1546 h.c. 172,3 lip. 68,5 p. 52,1	Kcal. 676 h.c. 66,2 lip. 32,0 p. 26,8	Kcal. 1103 h.c. 113,0 lip. 48,9 p. 49,7	Kcal. 1259 h.c. 96,2 lip. 72,6 p. 47,0	Kcal. 1168 h.c. 104,1 lip. 54,8 p. 59,1
Cena						
Tallarines con albahaca Pollo teriyaki casero con salteado de verduras Fruta o lácteo	Hervido valenciano Pizza casera barbacoa Fruta o lácteo	Poke bowl con verduras Redondo de pavo al horno Fruta o lácteo Surtido de panes	Lomo con huevo y patatas Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa de fideos con caldo casero Jamoncitos de pollo al romero Fruta o lácteo Surtido de panes	Ensalada de arroz con verduras Costillas en salsa barbacoa Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa juliana casera con pasta Tosta de jamón cocido y queso Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 935 h.c. 97,5 lip. 42,7 p. 35,8	Kcal. 1014 h.c. 100,9 lip. 51,0 p. 30,8	Kcal. 1150 h.c. 137,3 lip. 44,2 p. 45,8	Kcal. 623 h.c. 42,2 lip. 29,5 p. 45,3	Kcal. 672 h.c. 75,1 lip. 27,6 p. 26,7	Kcal. 1035 h.c. 99,5 lip. 49,8 p. 44,4	Kcal. 833 h.c. 116,7 lip. 20,8 p. 40,4

Todos los menús se sirven con pan.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
23	24	25	26	27	28	29
Comida						
Lentejas con verduras San Jacobo Guisantes ecológicos salteados Merluza asada Fruta o lácteo	Paella Tortilla francesa con zanahoria Longanizas Fruta o lácteo	Alubias con chorizo Lomo asado con pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta o lácteo Surtido de panes	Caracolillos a la carbonara Abadejo en salsa verde Brócoli al vapor Pavo en salsa de verduras Fruta o lácteo Surtido de panes	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al romero Tomate al horno Tortilla con calabacín Bizcocho de cacao (dietas) Surtido de panes	Arroz a la cubana con huevo duro Escalope de lomo casero con patatas fritas caseras Fruta o lácteo Surtido de panes	Espirales integrales napolitana Tortilla de pavo calabacín enharinado Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 1052 h.c. 110,9 lip. 49,1 p. 32,3	Kcal. 1555 h.c. 133,2 lip. 92,3 p. 43,4	Kcal. 866 h.c. 77,2 lip. 34,5 p. 52,8	Kcal. 1134 h.c. 110,4 lip. 55,0 p. 43,8	Kcal. 721 h.c. 86,8 lip. 29,3 p. 22,0	Kcal. 1458 h.c. 140,6 lip. 75,5 p. 48,4	Kcal. 995 h.c. 102,8 lip. 42,2 p. 45,6
Cena						
Sopa de estrellas Magro con salsa de tomate Fruta o lácteo	Ensalada completa de atún Canelones gratinados con bechamel casera Fruta o lácteo	Arroz tres delicias casero Rollito de primavera Fruta o lácteo Surtido de panes	Sopa de picadillo Croissant relleno con patatas fritas Fruta o lácteo Surtido de panes	Macarrones con tomate Longanizas Fruta o lácteo Surtido de panes	Vichyssoise Pizza casera de jamón cocido Fruta o lácteo Surtido de panes	Ensalada completa con atún y crudités Hamburguesa completa de pollo y cerdo Fruta o lácteo Surtido de panes
Kcal. 758 h.c. 91,0 lip. 24,0 p. 40,7	Kcal. 916 h.c. 88,2 lip. 45,5 p. 35,2	Kcal. 3883 h.c. 343,3 lip. 228,8 p. 97,7	Kcal. 951 h.c. 110,6 lip. 37,7 p. 36,4	Kcal. 1582 h.c. 122,3 lip. 98,2 p. 47,5	Kcal. 802 h.c. 102,2 lip. 24,7 p. 38,9	Kcal. 1011 h.c. 68,4 lip. 61,4 p. 42,1

Todos los menús se sirven con pan.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	1	2	3	4	5
Comida						
Arroz del señoret con caldo casero Tortilla con champiñones Tomate al horno Empanadillas de atún Fruta o lácteo	Crema de legumbres con verduras eco Magro de jamón en salsa Patata al horno Salmón al horno Fruta o lácteo		Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Kcal. 908 h.c. 98,3 lip. 40,4 p. 35,5	Kcal. 1086 h.c. 106,6 lip. 43,6 p. 56,6					
Cena						
Espirales salteadas Alitas de pollo al limón Fruta o lácteo	Patatas gratinadas con bechamel casera Fajita de boloñesa de soja Fruta o lácteo		Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Kcal. 857 h.c. 94,1 lip. 35,1 p. 37,8	Kcal. 768 h.c. 95,0 lip. 27,1 p. 31,3					

Todos los menús se sirven con pan.

■ Festivo
 ■ 100% Vegetal
 ■ Día especial

Infórmate de los alérgenos de cada plato en:
menuo.ausolan.com

Responsable
sanitario del
centro

Lucía Belén Desena Cerejio
 Col. CV02017