

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

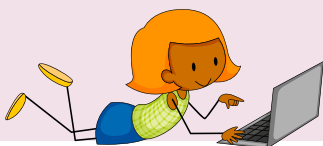
Viernes



vacaciones



8



9



Arroz con tomate
Hamburguesa vegetal
Champiñones
Piña en su jugo / Pan
Verdura / Huevo y pan / Fruta

10

Alubias con verduras de temporada
Alitas de pollo al horno con aros de cebolla y ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan int.
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

11

Crema de verduras ECO
Atún en salsa de tomate
Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Flan de vainilla / Pan
Verdura / Ave y hummus / Fruta

12

Macarrones con salsa de quesos
Tortilla con pechuga de pavo
Ensalada con lechuga y tomate
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y arroz / Fruta o yogur

15

Ensalada con queso fresco
Arroz con secreto y calabaza
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y patata / Fruta o yogur

16

Lentejas con zanahoria ECO
Merluza a la vasca (con huevo cocido y guisantes)
Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur

17

Sopa de picadillo
Cordon bleu de pollo con mazorquitas y ensalada de zanahoria
Yogur / Pan integral
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta

18

Patatas riojana
Tortilla con calabacín
Hummus de garbanzos y ensalada con zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y guisantes / Fruta

19

Fideuá de marisco
Entremeses (jamón, queso, salchichón y chorizo)
Ensalada con col blanca, lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta

22

Lentejas con mix hortelano
Huevos al gratén
Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur

23

Ensalada con toppings de caballa y aguacate
Paella valenciana
Yogur / Pan
Ensalada / Huevo y patata / Fruta

24

Sopa de estrellas
Rustidera de lomo al romero
Patatas fritas y ensalada
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Pesc. azul y hummus / Fruta

25

Espaguetis integrales a la boloñesa de soja
Filete de abadejo a la andaluza en salsa marinera con dados de boniato y ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Carne roja y pan / Fruta o yogur

26

Crema reina con crujiente de garbanzos
Pollo a la provenzal con salteado de calabaza ECO
Ensalada con manzana
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y arroz / Fruta o yogur

29

Ensalada de pollo y manzana
Arroz del señorito
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta

30

Garbanzos al curry
Tosta de huevo revuelto con bacon y ensalada con lechuga, col y tomate
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur



Propuestas de cena



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