

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



6 Lentejas con chorizo
Quesadilla
Ensalada tropical
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y maíz / Fruta o yogur

7 Milhojas de patatas con boloñesa de soja
Solomillo de cerdo en salsa de verduras
Ensalada con manzana ECO
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y pan / Fruta

8 Sopa de fideos
Merluza al horno con dúo de tubérculos
Ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan int.
Verdura / Huevo y habas / Fruta

9 Arroz estilo indones
Jamoncitos de pollo al curry
Chips de colores
Tarta selva negra / Pan
Ensalada / Pesc. azul y boniato / Fruta o yogur

10 Wok de hortalizas de temporada con garbanzos
Tortilla de patatas
Kétchup y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y pasta / Fruta o yogur



13 Espirales integrales a la napolitana
Calamares rebozados con mahonesa y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y boniato / Fruta

14 Olleta alicantina
Abadejo en salsa cremosa de calabaza
Ensalada mezclum
Helado / Pan
Verdura / Ave y arroz / Fruta

15 Hervido de la huerta
Milanesa de pollo casera con guisantes y ensalada
Fruta de temporada / Pan int.
Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta

16 Arroz con tomate
Longanizas
Ensalada con col blanca, lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y hummus / Fruta

17 Crema castellana con verduras ECO
Tortilla con atún con queso y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur

20 Ensalada griega
Arroz murciano de magro y calabaza
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y guisantes / Fruta

21 Patatas marineras
Jamon asado a la jardinera
Ensalada con lechuga, zanahoria y pera
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y hummus / Fruta

22 Sopa de cocido
Cocido completo
Ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur

23 Vichyssoise ECO
Pannini de atun
Ensalada con quinoa
Fruta de temporada
Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur

24 Garbanzos boloñesa
Huevos rancheros con bacon
Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur

27 Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta

28 Lentejas con calabaza ECO
Fajita veggie
Ensalada con lechuga, rabanitos y tomate
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y maíz / Fruta o yogur

29 MENÚ ESPECIAL
Verdura / Ave y boniato / Fruta o yogur

30 Crema de calabacín
Lomo asado con pisto de hortalizas
Ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur

31 Patatas a lo pobre
Hamburguesa completa
Ensalada con lechuga, col y tomate
Helado / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta