

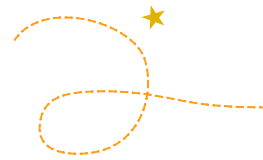
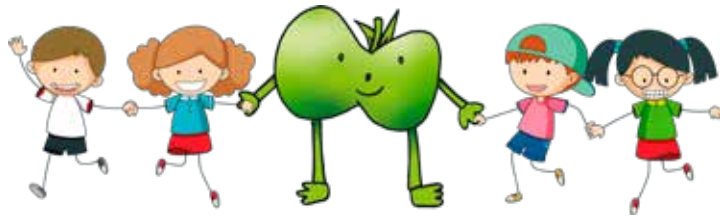
Lunes

Martes

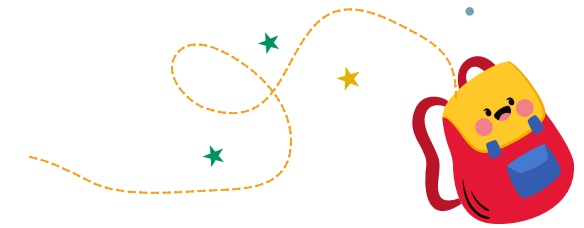
Miércoles

Jueves

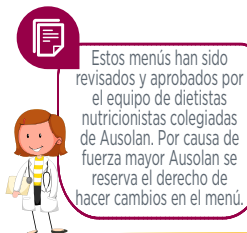
Viernes



Vuelta al cole



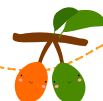
- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>11 Macarrones integrales con salsa de quesos
Tortilla de calabacín
Ensalada con lechuga, apio y col lombarda
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pescado blanco y boniato / Fruta</p> | <p>12 Lentejas de la huerta
Solomillo a la naranja
Ensalada con fruta de temporada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y pasta / Fruta o yogur</p> | <p>13 Arroz a la cubana
Abadejo en salsa cremosa de calabaza
Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Ave y maíz / Fruta o yogur</p> | <p>14 Crema bretona
Calamares rebozados con mahonesa y ensalada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta</p> | <p>15 Sopa juliana con caracolillos
Pollo al chilindrón
Patata horno y ensalada
Fruta ECO / Pan
Verdura / Pesc.blanco y guisantes / Fruta</p> |
| <p>18 Guisado de la huerta con calabacín ECO
Alitas de pollo al horno
Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta</p> | <p>19 Gazpacho andaluz y picatostes
Pizza casera barbacoa vegetal
Ensalada con lechuga, rabanitos y pera
Yogur / Pan
Ensalada / Ave y patata / Fruta o yogur</p> | <p>20 Ensaladilla del terreno
Escalope de magro
Ensalada con lechuga, apio y tomate
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Pesc. blanco y pan / Fruta o yogur</p> | <p>21 Paella de verduras
Atún en salsa de tomate
Ensalada con maíz, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur</p> | <p>22 Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla con chorizo
Ensalada con lechuga y tomate
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</p> |
| <p>25 Ensalada con salsa de yogur
Arroz milanesa
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta o yogur</p> | <p>26 Lentejas con puerro y calabaza ECO
Merluza a la vasca
Ensalada con lechuga, pimiento y maíz
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y patata / Fruta o yogur</p> | <p>27 Sopa de picadillo con garbanzos
Rollito de primavera
Ensalada con frutas de temporada
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Pesc. azul y maíz / Fruta o yogur</p> | <p>28 Patatas con berenjena a la parmesana
Tortilla con cebolla
Ensalada con lechuga, escarola, tomate y aceitunas
Yogur / Pan
Verdura / Carne roja y arroz / Fruta</p> | <p>29 Fideuá
Entremeses (jamón, queso, salchichón y chorizo) ensalada con lechuga, aceitunas y tomate
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y humus / Fruta o yogur</p> |



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



CLICA para saber más

