

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

<p>3 Arroz con tomate Revuelto con nachos Ensalada con lechuga, zanahoria y pera Helado / Pan <i>Verdura / Ave y boniato / Fruta</i></p>	<p>4 Garbanzos con verduras ECO Pollo en salsa de champiñón Ensalada con lechuga y tomate Fruta de temporada / Pan <i>Verdura / Pescado y pasta / Fruta o yogur</i></p>	<p>5 Sopa de estrellas Albondigas de merluza a la jardinera con ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta de temporada / Pan int. <i>Verdura / Carne roja y guisantes / Fruta</i></p>	<p>6 Crema de zanahoria Pizza prosciutto Ensalada mezclum con huevo Fruta de temporada <i>Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur</i></p>	<p>7 Patatas a la importancia Lomo a la manzana con mazorquitas Ensalada de zanahoria Fruta de temporada / Pan <i>Ensalada / Huevo y habas / Fruta</i></p>
<p>10 Lentejas con verduras ECO Pionono de jamón con crema de queso Ensalada mezclum Fruta de temporada <i>Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur</i></p>	<p>11 Ensalada completa de atún Arroz con pollo al curry Helado / Pan <i>Verdura / Huevo y boniato / Fruta</i></p>	<p>12 Macarrones integrales carbonara Merluza en salsa verde con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, tomate i olivas Fruta de temporada / Pan int. <i>Verdura / Hummus con palitos de hortalizas / Fruta</i></p>	<p>13 Olleta alicantina Revoltillo de huevo con tomate con aros de cebolla Ensalada de zanahoria Fruta de temporada / Pan <i>Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur</i></p>	<p>14 Pastel de patata y atún Longanizas con pisto Ensalada con manzana Fruta de temporada / Pan <i>Verdura / Huevo y pan / Fruta o yogur</i></p>
<p>17 Ensaladilla Albondigas mixtas con tomate y verduras Ensalada de zanahoria Fruta de temporada / Pan <i>Ensalada / Pesc. blanco y maíz / Fruta o yogur</i></p>	<p>18 Wok de arroz y verduras Fish and chips Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas Fruta ECO / Pan <i>Verdura / Ave y boniato / Fruta o yogur</i></p>	<p>19 Ensalada César Canelones de carne Yogur / Pan integral <i>Ensalada / Huevo y guisantes / Fruta</i></p>	<p>20 Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos en salsa miel y mostaza con daditos de patata Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja Fruta de temporada / Pan <i>Verdura / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur</i></p>	<p>21</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



vacaciones