

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>6 Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Yogur / Pan
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta</p> | <p>7 Lentejas con calabaza ECO
Fajita veggie
Ensalada con lechuga, tomate, col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y maíz / Fruta o yogur</p> | <p>8 Sopa de arroz con garbanzos
Abadejo en salsa mery
Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Ave y boniato / Fruta o yogur</p> | <p>9 Crema de calabacín
Lomo asado con pisto de hortalizas
Ensalada de zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</p> | <p>10 Fabada
Merluza empanada
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y patata / Fruta o yogur</p> |
|---|--|--|---|---|

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>13 Arroz con tomate
Revuelto con calabacín
Ensalada con manzana
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y hummus / Fruta</p> | <p>14 Sopa de estrellas
Albondigas de merluza en salsa
Dip de guisantes con colines
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta</p> | <p>15 Puré de legumbres con puerro y calabaza ECO
Came asada al romero
Ensalada con lechuga, tomate, apio y aceitunas
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Pesc. azul y maíz / Fruta o yogur</p> | <p>16 Couscous de verduras y garbanzos
Pollo en salsa
Ensalada con salsa de yogur
Postre especial / Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta</p> | <p>17 Menestra de verduras con huevo
Pizza margarita casera
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur</p> |
|---|---|---|--|--|

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>20 Lentejas ECO con verduras
Fingers de pescado
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Carne roja y patata / Fruta o yogur</p> | <p>21 Salteado de coliflor con taquitos de jamón
Arroz con pollo al curry
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y pan / Fruta o yogur</p> | <p>22 Macarrones integrales carbonara
Revoltillo de huevo con tomate
Ensalada con lechuga, tomate, apio y aceitunas
Fruta de temporada / Pan int.
Verdura / Ave y guisantes / Fruta</p> | <p>23 Olleta alicantina
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur</p> | <p>24 Patatas a la importancia
Longanizas con pisto
Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera
Yogur / Pan
Verdura / Pesc. blanco y hummus / Fruta</p> |
|--|---|--|--|--|

- | | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>27 Sopa de pescado con pasta
Albondigas mixtas de vacuno con tomate y verduras
Ensalada con lechuga, tomate, col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta</p> | <p>28 Estofado de patatas y carne
Panini de champiñón y queso
Ensalada de zanahoria ECO
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur</p> | <p>29 Puré de judías blancas con hinojo
Delicias de bacalao en salsa de manzana
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan int.
Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur</p> | <p>30 Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur / Pan
Ensalada / Huevo y pan / Fruta</p> | <p>Propuestas de cena</p> <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.</p> <p>Los menores de seis años no comen frutos secos y el primer plato de ensalada se cambia por puré de verdura cuando sea necesario.</p> |
|---|--|--|---|--|