

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

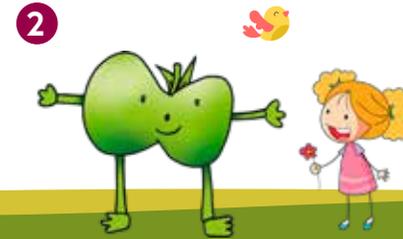
El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de nutricionistas de Ausolan. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales.

Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

Las ensaladas se aliñan con Aceite Virgen Extra

Se ofrece pan integral dos días a la semana

Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y nectarina



Producto de Cercanía Local Ecológico

6 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde y perejil
Lechuga, aceitunas y maíz
Fruta fresca de temporada

7 Arroz con sofrito de tomate
Merluza en salsa marinera con guisantes al horno
Fruta fresca de temporada

8 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Fiambre de lomo adobado al horno con champiñones
Fruta fresca de temporada

9 Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural

10 Crema de calabaza, patata y zanahoria
San Jacobo de jamón y queso frito con patatas asadas al horno
Fruta fresca de temporada

13 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Yogur natural

14 **Potaje de garbanzos ECO con verduras de temporada**
Pescadilla al horno con pisto de verduras
Fruta fresca de temporada

15 **Macarrones integrales** con salsa de tomate
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de lechuga, apio y maíz
Fruta fresca de temporada

16 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Porciones de salmón en salsa con patata panadera
Fruta fresca de temporada

17 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde
Pechuga de pollo al horno con patata dado asada
Fruta fresca de temporada

20 **Patatas guisadas con ternera IGP**
Tortilla francesa al horno
Fruta fresca de temporada

21 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata
Fruta fresca de temporada

22 Arroz con champiñones y verduras de temporada
Merluza en salsa marinera con guisantes al horno
Fruta fresca de temporada

23 **Garbanzos ECO con calabacín y zanahoria estofados con pimentón**
Tortilla de patata al horno
Ensalada con atún
Yogur natural

24 Judías verdes con jamón, refrito de ajitos y tomate
Jamoncitos de pollo asados al limón con patatas
Fruta fresca de temporada

27 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Delicias de pescado fritas
Fruta fresca de temporada

28 Crema de calabaza, patata y zanahoria
Albóndigas mixtas al horno a la jardinera
Fruta fresca de temporada

29 Negritos guisados con pimentón y **arroz integral**
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Yogur natural

30 **Macarrones integrales** con sofrito de tomate casero
Merluza al horno con salsa de calabacín
Fruta fresca de temporada

31 Sopa minestrone con pasta
Fiambre de lomo adobado al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

Lunes

- 3** Judías verdes con jamón, refrito de ajitos y tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga, apio y maíz
Fruta fresca de temporada

Martes

- 4** Alubias blancas a la jardinera con zanahoria, puerro y calabacín
Pescadilla al horno con pisto de verduras
Fruta fresca de temporada

Miércoles

- 5** **Macarrones integrales** con salsa de tomate
Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata
Fruta fresca de temporada

Jueves

- 6** **Potaje de garbanzos ECO** con espinacas 
Tortilla francesa al horno
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Yogur natural

Viernes

- 7** Crema de calabacín, patata y cebolla
Porciones de salmón en salsa con patata panadera
Fruta fresca de temporada

- 10** Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde y perejil
Lechuga, aceitunas y maíz
Fruta fresca de temporada

- 11** Arroz con sofrito de tomate
Merluza en salsa marinera con guisantes al horno
Fruta fresca de temporada

- 12** Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Fiambre de lomo adobado al horno con champiñones
Fruta fresca de temporada

- 13** Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural

- 14** Crema de calabaza, patata y zanahoria
San Jacobo de jamón y queso frito con patatas asadas al horno
Fruta fresca de temporada

- 17** Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Yogur natural

- 18** **Potaje de garbanzos ECO** con verduras de temporada 
Pescadilla al horno con pisto de verduras
Fruta fresca de temporada

- 19** **Macarrones integrales** con salsa de tomate
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de lechuga, apio y maíz
Fruta fresca de temporada

- 20** Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Porciones de salmón en salsa con patata panadera
Fruta fresca de temporada

- 21** Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde
Pechuga de pollo al horno con patata dado asada
Fruta fresca de temporada

24  **menú especial**

vacaciones



-  Uso de sal yodada en la elaboración de los platos
-  Las ensaladas se aliñan con Aceite Virgen Extra
-  Se ofrece pan integral dos días a la semana
-  Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y nectarina

 El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de nutricionistas de Ausolan. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales.