

lunes

1



fiesta

martes

2 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria
Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil con ensalada de lechuga y escarola, aceitunas y maíz
Fruta fresca de temporada

miércoles

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

jueves

4 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Fiambre de lomo adobado al horno con champiñones
Manzana asada

viernes

5 Sopa de ave con **fideos integrales**
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga batavia, maíz y zanahoria
Yogur natural

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


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

10 **Potaje de garbanzos ECO con verduras de temporada**
Bacaladilla al horno con pisto de verduras
Fruta fresca de temporada

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


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

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

16 **Patatas guisadas con ternera IGP** 
Pescado fresco con ensalada de lechuga, alga wakame, zanahoria rallada y maíz
Fruta fresca de temporada

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

18 **Arroz integral** con champiñones y verduras de temporada
Palometa en salsa de tomate casero
Fruta fresca de temporada

19 **Garbanzos ECO con calabacín y zanahoria estofados con pimentón** 
Tortilla de patata al horno
Ensalada con atún, canónigos y cebolla
Yogur natural

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

23 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Delicias de pescado al horno con zanahoria dado
Smoothi de frutos rojos

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

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

26




29 Sopa minestrone con **pasta integral**
Fiambre de lomo adobado al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

30 Judías verdes con jamón, refrito de ajitos y tomate
Pechuga de pollo al horno
Lechuga, escarola, sardinillas en aceite y maíz
Fruta fresca de temporada




 Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra

 Se ofrece pan integral dos días a la semana

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

 Ecológico  Producto de Cercanía Local

 Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

 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.

Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

lunes



martes



miércoles





jueves

festivos

viernes




<p>6 Crema de calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 Arroz integral con sofrito de tomate Merluza en salsa marinera con guisantes al horno Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Fiambre de lomo adobado al horno con champiñones Manzana asada</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga batavia, maíz y zanahoria Yogur natural</p>
<p>13 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso con patatas asadas al horno Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, brotes, remolacha y aceitunas Yogur natural</p>	<p>15 Potaje de garbanzos ECO con verduras de temporada Bacaladilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa mixta al horno con ensalada de lechuga, apio y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Porciones de salmón en salsa de miel y mostaza con patata panadera Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pechuga de pollo al horno con patata dado asada Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Patatas guisadas con ternera IGP  Pescado fresco con ensalada de lechuga, alga wakame, zanahoria rallada y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 Arroz integral con champiñones y verduras de temporada Palometa en salsa de tomate casero Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 Garbanzos ECO con calabacín y zanahoria estofados con pimentón  Tortilla de patata al horno Ensalada con atún, canónigos y cebolla Yogur natural</p>
<p>27 Judías verdes con jamón, refrito de ajitos y tomate Jamoncitos de pollo asados al limón con patatas Fruta fresca de temporada</p>	<p>28 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Delicias de pescado al horno con zanahoria dado Smoothi de frutos rojos</p>	<p>29 Crema de calabaza, patata y zanahoria Albóndigas mixtas al horno a la jardinera Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Negritos guisados con pimentón y arroz integral Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural</p>	<p>31 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Merluza al horno con salsa de calabacín Fruta fresca de temporada</p>




 Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra

 Se ofrece pan integral dos días a la semana

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

 Ecológico
 Producto de Cercanía Local

 Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

 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.

Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

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

10 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria, guisadas con pimentón
Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
Lechuga, aceitunas y maíz
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

24 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde
Pechuga de pollo al horno con patata dado asada
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

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

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

25 **Patatas guisadas con ternera IGP**
Pescado fresco con ensalada de lechuga, alga wakame, zanahoria rallada y maíz
Yogur natural

miércoles

5 **Macarrones integrales** con salsa de tomate
Payo guisado con guisantes, zanahoria y patata
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

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

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

jueves

6 **Potaje de garbanzos ECO con espinacas**
Tortilla francesa al horno
Lechuga, escarola, sardinillas en aceite y maíz
Yogur natural

13 Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Manzana asada

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

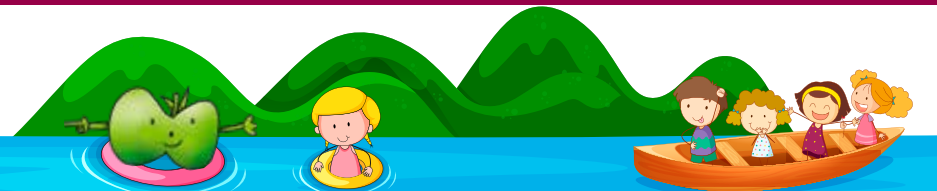
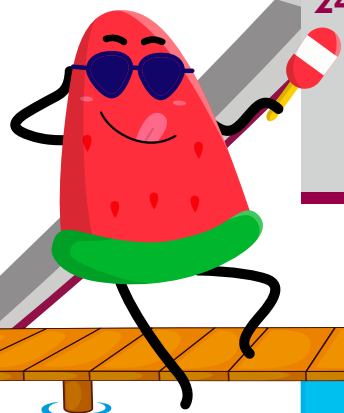
27 **Arroz integral** con champiñones y verduras de temporada
Palometa en salsa de tomate casero
Fruta fresca de temporada

viernes

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

14 Crema de calabaza, patata y zanahoria
San Jacobo de jamón y queso frito con patatas asadas al horno
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



Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra



Se ofrece pan integral dos días a la semana



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



Ecológico
Producto de Cercanía Local



Uso de sal yodada en la elaboración de los platos



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.

Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.