

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes




clica para descubrir

<p>3 Lentejas ecológicas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón </p> <p>Merluza en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada</p>	<p>4 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas mixtas con zanahoria, cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p>	<p>5 Patatas guisadas con merluza, pimiento rojo, judía verde y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria al vapor Yogur</p>	<p>6</p>  	<p>7</p>  
<p>10  Vacaciones      </p>				
<p>17 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias San Jacobo al horno Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Fruta fresca de temporada</p>	<p>18 Negritos con arroz integral y pimentón Filete de limanda en salsa de calabacín Fruta fresca de temporada</p>	<p>19 Crema de zanahoria Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada</p>	<p>20 Garbanzos ecológicos estofados con espinacas y bacalao </p> <p>Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur</p>	<p>21 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate Jamoncitos de pollo con tomillo al horno con verduras variadas Fruta fresca de temporada</p>
<p>24 Lentejas ecológicas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón </p> <p>Albóndigas mixtas con zanahoria, cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p>	<p>25 Arroz con sofrito de tomate Tortilla francesa al horno con guisantes salteados Yogur</p> 	<p>26 Patatas guisadas a la riojana Filete de merluza empanado al horno con ensalada de lechuga, maíz y apio Fruta fresca de temporada</p>	<p>27 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Fruta fresca de temporada</p>	<p>28 Puré de verduras variadas de temporada Muslo de pollo asado con guisantes, judías y patata dado Fruta fresca de temporada</p>

 Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra

 Se ofrece pan integral dos días a la semana

 Ecológico
 Producto de Cercanía Local

 El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista / nutricionista colegiada CYL00134.

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

lunes

1  **fiesta**

martes

2 Sopa de ave con pasta maravilla
Ragout de cerdo guisado con pimientos, guisantes y zanahoria
Fruta fresca de temporada

miércoles

3 Alubias pintas a la jardinera con repollo, puerro, calabacín y zanahoria
Tortilla de patata con atún al horno
Fruta fresca de temporada

jueves

4 Potaje de garbanzos con verduras de temporada
Delicias de pescado
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Yogur



viernes

5 Crema de calabacín
Pollo al horno con orégano con patatas asadas
Fruta fresca de temporada

8 Lentejas ecológicas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Merluza en salsa marinera con guisantes
Fruta fresca de temporada

9 Arroz con sofrito de tomate
San Jacobo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y apio
Fruta fresca de temporada

10 Patatas guisadas a la riojana
Tortilla francesa al horno con zanahoria cocida
Yogur

11 Judías verdes con jamón cocido y refrito de ajitos y tomate
Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas
Fruta fresca de temporada

12 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, patata y zanahoria
Filete de cabra en salsa con judía verde
Fruta fresca de temporada

15 Crema de calabaza, patata y zanahoria
Filete de merluza empanada al horno con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Fruta fresca de temporada

16 Garbanzos estofados con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Jamón asado en su jugo con cebolla y pimiento rojo
Yogur

17  **jornada gastronómica**

18 Macarrones con salsa de tomate
Albóndigas de pescado en su salsa con pimiento verde y cebolla
Fruta fresca de temporada

19 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

22 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias
San Jacobo al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Fruta fresca de temporada

23 Negritos con arroz integral y pimentón
Filete de halibut en salsa verde con guisantes
Fruta fresca de temporada

24 Crema de zanahoria
Ragout de cerdo guisado con pimientos, guisantes y zanahoria
Yogur

25 Garbanzos ecológicos estofados con espinacas y bacalao
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Fruta fresca de temporada

26 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate
Jamoncitos de pollo con tomillo al horno con verduras variadas
Fruta fresca de temporada

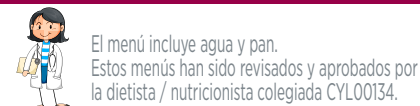
29 Lentejas ecológicas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón
Albóndigas mixtas con zanahoria, cebolla y pimiento rojo
Fruta fresca de temporada

30 Arroz con sofrito de tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca de temporada

31 Patatas guisadas con salsa verde de guisantes y huevo cocido
Delicias de pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca de temporada

Clica para descubrir

el con sejo **de temporada** **despil farro** **las cenas**



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

