

## lunes



1

**fiesta**

## martes

2

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

## miércoles

3

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

## jueves

4

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

## viernes

5

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

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

29

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

30

Alubias blancas a la jardinera con zanahoria, puerro y calabacín  
Pescadilla al horno con pisto de verduras  
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.

**lunes**

**martes**


**miércoles**

**jueves**
**festivos**
**viernes**


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

