



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Alubias estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceituna negra y tomate Fruta de temporada Pan integral Kcal. 682 h.c. 81,7 lip. 25,1 p. 23,8	2 Sopa de pescado Contramuslo de pollo al horno Judías verdes salteadas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 436 h.c. 47,7 lip. 14,6 p. 29,1
5 Crema de zanahoria con curry Chili vegetal con soja texturizada Arroz salteado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 620 h.c. 90,0 lip. 16,7 p. 22,9	6 Lentejas con verduras Revuelto de patatas Pisto Fruta de temporada Pan integral Kcal. 937 h.c. 97,8 lip. 43,0 p. 35,7	7 Macarrones integrales con salsa napolitana Lomo al horno Brócoli al ajillo con pimentón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 680 h.c. 83,1 lip. 21,4 p. 36,4	8 Garbanzos con espinacas Hamburguesa a la plancha Judías verdes con cebolla Fruta de temporada Pan integral Kcal. 702 h.c. 77,2 lip. 29,2 p. 29,5	9 Cazuela de arroz con verduras Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 689 h.c. 102,2 lip. 21,9 p. 21,0
12 Festivo	13 Crema de calabacín Espaguetis integral con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada Pan integral Kcal. 608 h.c. 96,4 lip. 13,5 p. 21,3	14 Cazuela de patatas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 528 h.c. 69,9 lip. 19,1 p. 16,1	15 Garbanzos estofados Tortilla de patatas Tomate Fruta de temporada Pan integral Kcal. 689 h.c. 83,7 lip. 25,9 p. 23,9	16 Paella de verduras Lenguadina en salsa verde Zanahoria salteada Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 651 h.c. 97,4 lip. 16,3 p. 28,9
19 Macarrones con tomate Bacalao rebozado Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 787 h.c. 103,8 lip. 29,8 p. 25,5	20 Ensalada mixta Lentejas con arroz integral Fruta de temporada Pan integral Kcal. 565 h.c. 85,9 lip. 12,5 p. 24,1	21 Sopa de picadillo Contramuslo de pollo al horno Calabaza Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 511 h.c. 53,3 lip. 21,0 p. 27,7	22 Crema de verduras Salmón al horno Arroz salteado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 678 h.c. 75,4 lip. 26,7 p. 34,0	23 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 654 h.c. 88,0 lip. 20,4 p. 23,2
26 Crema de calabaza Espaguetis con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 607 h.c. 100,5 lip. 13,1 p. 20,0	27 Puchero andaluz con pasta integral Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral Kcal. 740 h.c. 86,9 lip. 28,9 p. 27,5	28 Ensalada con pepino y atún Arroz con pollo y verduritas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 592 h.c. 91,5 lip. 18,3 p. 15,8	29 Lentejas con verduras Lomo en salsa española Zanahoria al ajillo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 576 h.c. 77,1 lip. 12,1 p. 36,4	30 Cazuela de patatas con verduras Abadejo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 550 h.c. 68,1 lip. 17,0 p. 30,7