



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos *Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. *En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales *El menú incluye agua de grifo accesible para los comensales. *Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan *Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan integral	9 🌱🥬 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Pan blanco	10 🍲 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	11 Wok de verduras estilo oriental Estofado de pavo con pimientos Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
14 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 Festivo	16 🌱🍲 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Porciones de salmón en salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral	17 🍲 Sopa de fideos Estofado de cerdo con calabacín y zanahoria Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan integral	18 🌱 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco
21 🌱 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa patatas dado Fruta fresca de temporada Pan blanco	22 Estofado de alubias con zanahoria, calabacín y puerro Bacaladilla a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco	23 Paella vegetal Pollo braseado con verduras de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	24 🍲 Guiso de garbanzos con calabaza y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	25 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Pescadilla a la plancha Con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Pan blanco
28 Menestra de verduras Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	29 🌱🍲 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Lomo de cerdo fresco adobado a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	30 🌱 Crema de puerro, calabacín y cebolla Chili de alubia con soja texturizada Fruta fresca de temporada Pan blanco		