



■ 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

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa de verduras Pavo guisado con calabacín y zanahoria salteado de arroz integral Yogur natural sin azúcar Pan integral	2 Lentejas con puerro y calabacín Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco
5 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	6 Alubias de la huerta con calabacín Álbondigas de pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	7 Arroz con verduras Ragout de cerdo con zanahoria y pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	8 Judías verdes con refrito Taboulé de garbanzos Fruta fresca de temporada Pan integral	9 Macarrones integrales con salsa de tomate casero Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
12 Festivo	13 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan integral	14 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	16 Wok de verduras estilo oriental Estofado de pavo con pimientos Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
19 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	20 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	21 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Porciones de salmón en salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	22 Sopa de fideos Estofado de cerdo con calabacín y zanahoria Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan integral	23 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco
26 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa patatas dado Fruta fresca de temporada Pan blanco	27 Estofado de alubias con zanahoria, calabacín y puerro Bacaladilla a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco	28 Paella vegetal Pollo braseado con verduras de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	29 Guiso de garbanzos con calabaza y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	30 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Pescadilla a la plancha Con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Pan blanco