



- 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	2	3	4
7 Arroz con tomate Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco	8 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón cocido Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan integral	9 Crema de zanahoria Pollo guisado Cous cous Pera Pan blanco	10 Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco	11 Judías verdes rehogadas con patatas Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 468 h.c. 63,1 lip. 14,7 p. 22,2	Kcal. 457 h.c. 52,6 lip. 15,9 p. 22,9	Kcal. 400 h.c. 53,1 lip. 10,8 p. 22,5	Kcal. 591 h.c. 83,0 lip. 16,9 p. 24,8	Kcal. 401 h.c. 31,1 lip. 19,9 p. 24,0
14 Puré de verdura Salmón con eneldo al horno Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco	15 Macarrones con tomate Lentejas estofadas Fruta de temporada Pan integral	16 Ensalada primavera (lechuga, patata, tomate, maíz y zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa de verduras Pera Pan blanco	17 Paella de verdura Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco	18 Garbanzos estofados con curry Abadejo rebozado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan integral
Kcal. 413 h.c. 46,3 lip. 16,7 p. 19,9	Kcal. 514 h.c. 85,7 lip. 9,7 p. 19,0	Kcal. 371 h.c. 39,7 lip. 14,7 p. 20,7	Kcal. 566 h.c. 60,5 lip. 27,7 p. 19,4	Kcal. 555 h.c. 66,9 lip. 18,3 p. 29,9
21 Brócoli rehogado Huevos fritos Patatas fritas Manzana Pan blanco	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral	23 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco	24 Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco	25 Patatas guisadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 404 h.c. 42,3 lip. 20,4 p. 12,4	Kcal. 546 h.c. 71,5 lip. 17,1 p. 24,0	Kcal. 435 h.c. 65,1 lip. 11,5 p. 19,5	Kcal. 477 h.c. 63,8 lip. 13,7 p. 24,1	Kcal. 419 h.c. 41,8 lip. 19,9 p. 18,2
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco	29 Sopa de fideos Pollo guisado Patatas provenzales Fruta de temporada Pan integral	30 Guisantes rehogados Lacón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco		
Kcal. 403 h.c. 42,4 lip. 19,0 p. 16,1	Kcal. 412 h.c. 43,3 lip. 17,4 p. 21,5	Kcal. 412 h.c. 42,9 lip. 17,0 p. 20,5		