



Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ekó KmO Puré de verdura ecológico Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 492 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	2 KmO allo Lentejas a la castellana Merluza rebozada Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 712 h.c. 76,2 lip. 27,3 p. 38,4	3 KmO 😊 🍷 Arroz integral con tomate Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur natural Pan blanco Kcal. 623 h.c. 73,8 lip. 23,1 p. 29,8	4 KmO Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 794 h.c. 102,3 lip. 24,9 p. 35,5	5 allo 🍷 KmO Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 614 h.c. 61,0 lip. 31,9 p. 20,7
8 🍷 Ekó KmO Lentejas ecológicas con verdura Huevo revuelto Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 649 h.c. 77,3 lip. 20,9 p. 35,3	9 🌱 KmO allo Judías verdes a la gallega Espaguetis con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada Pan integral Kcal. 663 h.c. 97,5 lip. 19,4 p. 21,4	10 🍷 KmO Ensaladilla rusa Pollo asado Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 589 h.c. 43,9 lip. 35,7 p. 23,3	11 Ekó 😊 KmO Alubias pintas con arroz integral Palometa con tomate Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 604 h.c. 76,2 lip. 14,9 p. 37,0	12 KmO 🍷 allo Puré de puerro Lacón al horno Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 576 h.c. 66,2 lip. 21,2 p. 28,2
15 KmO 😊 Patatas con choco Lenteja con arroz integral Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 574 h.c. 98,7 lip. 8,5 p. 23,4	16 KmO allo Arroz milanesa Caballa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral Kcal. 702 h.c. 86,7 lip. 23,6 p. 36,6	17 KmO 🍷 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 745 h.c. 93,7 lip. 24,5 p. 30,9	18 🍷 Ekó KmO Puré de zanahoria ecológica Magro de cerdo en salsa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 494 h.c. 61,4 lip. 12,6 p. 32,5	19 🍷 🍷 allo KmO Macarrones con tomate Nuggets de pollo Ensalada del tiempo Yogur Pan integral Kcal. 869 h.c. 98,7 lip. 37,6 p. 34,5
22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo			