



- 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 Macarrones integrales con tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Pan integral	2 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Pizza napolitana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco
5 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Carrilleras de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	6 Arroz con tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	7 Alubias de la huerta con puerro y calabacín Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco	8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con ajo y limón Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar 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	13 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	14 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo asado pimientos asados Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	16 Judías verdes con refrito Taboulé de garbanzos Fruta fresca de temporada Pan blanco
19 Sopa de fideos Carrilleras de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco	20 Crema de verduras Estofado de pavo con pimientos y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	21 Arroz con tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco	22 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral	23 Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
26 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco	27 Guiso de garbanzos con calabaza, puerro y zanahoria Revuelto de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	28 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Pescadilla al horno a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	29 Crema de zanahoria, patata, cebolla y puerro Jamoncitos de pollo asado al ajo-limón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Pan integral	30