



■ Festivo

■ 100% Vegetal

■ Día especial

Juntos en tu día a día

[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>		
5	6	7	8	9
			<u>Arroz con calabacín</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Ensalada verde</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	Puré de zanahoria <u>Escalope de pollo</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
			Kcal. 443 h.c. 50,4 lip. 21,2 p. 14,1	Kcal. 422 h.c. 40,9 lip. 17,8 p. 24,0
12	13	14	15	16
<u>Paella de verdura</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Pimiento rojo</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Lentejas con verduras</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Ensalada de colores</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Crema de verdura</u> <u>Abadejo rebozado</u> <u>Ensalada del tiempo</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Macarrones salteados</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> <u>Zanahoria</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa de cocido</u> <u>Cocido completo - dietas</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
Kcal. 414 h.c. 63,6 lip. 10,8 p. 16,9	Kcal. 558 h.c. 56,1 lip. 26,7 p. 22,2	Kcal. 416 h.c. 47,5 lip. 15,6 p. 22,0	Kcal. 386 h.c. 59,6 lip. 7,3 p. 20,9	Kcal. 599 h.c. 76,6 lip. 17,9 p. 28,4
19	20	21	22	23
<u>Judías verdes rehogadas con patatas</u> <u>Contramuslo de pollo en salsa de champiñones</u> <u>Fruta ecológica</u> <u>Pan</u>	<u>Alubias blancas estofadas</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa ave con fideos</u> <u>Tortilla de patata casera</u> <u>Ensalada de colores</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Lentejas con calabaza</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> <u>Ensalada del tiempo</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	Brócoli rehogado <u>Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras</u> <u>Patatas</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
Kcal. 347 h.c. 37,0 lip. 13,0 p. 20,5	Kcal. 402 h.c. 52,2 lip. 10,2 p. 22,5	Kcal. 488 h.c. 54,3 lip. 23,7 p. 14,5	Kcal. 458 h.c. 53,6 lip. 13,9 p. 28,7	Kcal. 448 h.c. 34,3 lip. 22,4 p. 26,5
26	27	28	29	30
<u>Puré de calabacín ecológico</u> <u>Magro de cerdo en salsa</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Fideua con verduras</u> <u>Salmón en salsa de naranja</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Alubias pintas con verduras</u> <u>Huevos revueltos con pavo</u> <u>Ensalada del tiempo</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Arroz tres delicias</u> <u>Merluza rebozada</u> <u>Ensalada de colores</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa de cocido</u> <u>Cocido completo - dietas</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
Kcal. 351 h.c. 38,4 lip. 12,4 p. 22,4	Kcal. 505 h.c. 61,2 lip. 18,0 p. 25,2	Kcal. 522 h.c. 54,5 lip. 22,2 p. 22,9	Kcal. 564 h.c. 70,2 lip. 22,6 p. 21,1	Kcal. 599 h.c. 76,6 lip. 17,9 p. 28,4

(\*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.