



■ Festivo

■ 100% Vegetal

■ Día especial

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Festivo	Festivo	Festivo		
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>Arroz con champiñones</u> <u>Caballa</u> <u>Pimiento rojo</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Lentejas estofadas - dietas</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Crema de verdura</u> <u>Abadejo rebozado</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Macarrones salteados</u> <u>Delicias de pavo</u> <u>Zanahoria</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Cocido completo - dietas</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
Kcal. 440 h.c. 62,6 lip. 11,9 p. 22,1	Kcal. 477 h.c. 53,7 lip. 19,3 p. 21,5	Kcal. 404 h.c. 46,6 lip. 14,8 p. 21,9	Kcal. 378 h.c. 61,2 lip. 5,7 p. 20,9	Kcal. 632 h.c. 76,0 lip. 21,4 p. 29,6
19	20	21	22	23
<u>Judías verdes rehogadas con patatas</u> <u>Albóndigas a la jardinera</u> <u>Fruta ecológica</u> <u>Pan</u>	<u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Tortilla de patata casera</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Lentejas estofadas - dietas</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Brócoli rehogado</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> <u>Patatas</u> <u>Yogur natural</u> <u>Pan integral</u>
Kcal. 365 h.c. 41,9 lip. 16,6 p. 10,5	Kcal. 392 h.c. 50,7 lip. 9,9 p. 22,3	Kcal. 424 h.c. 52,6 lip. 17,1 p. 15,6	Kcal. 431 h.c. 53,6 lip. 11,4 p. 27,8	Kcal. 390 h.c. 32,3 lip. 18,5 p. 23,0
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>Macarrones salteados</u> <u>Salmón en salsa de naranja</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> <u>Huevos revueltos con pavo</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Arroz blanco</u> <u>Merluza rebozada</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Fruta de temporada</u> <u>Pan</u>	<u>Sopa de ave con pasta sin gluten</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. 475 h.c. 60,0 lip. 15,4 p. 24,9	Kcal. 492 h.c. 50,9 lip. 21,1 p. 22,2	Kcal. 525 h.c. 73,3 lip. 18,2 p. 18,5	Kcal. 632 h.c. 76,0 lip. 21,4 p. 29,6

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