



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Valoración nutricional: Turno escuela infantil, transición y purés - Ración 1-3 años

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Festivo	Festivo
6	7	8	9	10
<u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Delicias de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Crema de calabacín <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	Arroz con verdura Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	Lentejas a la hortelana Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Arroz <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco	Patatas guisadas con verduras <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 392 h.c. 61,3 lip. 8,7 p. 18,3	Kcal. 359 h.c. 38,0 lip. 14,7 p. 19,7	Kcal. 511 h.c. 69,3 lip. 15,8 p. 24,5	Kcal. 492 h.c. 52,7 lip. 14,4 p. 34,2	Kcal. 388 h.c. 44,7 lip. 13,7 p. 22,1
13	14	15	16	17
Judías verdes rehogadas con patatas <u>Salmón al horno</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	Puré de verdura ecológico <u>Delicias de pavo</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	<u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada Pan	<u>Arroz con calabacín</u> Merluza al horno Ensalada de colores <u>Yogur de soja natural</u> Pan	Alubias blancas con verdura Albóndigas de vacuno y pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 410 h.c. 36,3 lip. 20,3 p. 20,5	Kcal. 324 h.c. 45,1 lip. 7,9 p. 18,5	Kcal. 544 h.c. 72,9 lip. 16,8 p. 22,9	Kcal. 418 h.c. 44,6 lip. 16,6 p. 20,6	Kcal. 424 h.c. 57,1 lip. 12,3 p. 16,7
20	21	22	23	24
Lentejas con arroz <u>Abadejo la bilbaína</u> Fruta de temporada Pan	ARROZ CON TOMATE Palometa al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Yogur de soja natural</u> Pan	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	<u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Magro guisado Fruta de temporada Pan	Alubias pintas con verduras <u>Lacón al horno</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 412 h.c. 59,6 lip. 6,3 p. 28,5	Kcal. 505 h.c. 57,5 lip. 17,1 p. 29,2	Kcal. 326 h.c. 44,9 lip. 8,2 p. 18,4	Kcal. 335 h.c. 38,5 lip. 10,3 p. 23,4	Kcal. 507 h.c. 55,5 lip. 20,1 p. 22,7
27	28	29	30	
Puré de calabaza ecológica <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	<u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada Pan	Brócoli rehogado Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	<u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Merluza a la andaluza</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur de soja natural</u> Pan	
Kcal. 380 h.c. 46,7 lip. 13,1 p. 19,3	Kcal. 544 h.c. 72,9 lip. 16,8 p. 22,9	Kcal. 353 h.c. 32,4 lip. 15,9 p. 20,4	Kcal. 481 h.c. 56,4 lip. 18,2 p. 21,2	

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