



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada. Valoración nutricional: Turno escuela infantil, transición y purés - Ración 1-3 años. Según AESAN recomendación nitrato 35 mg. Cuando en el menú se ofrece lechuga de guarnición se recomienda a las familias que en las cenas no den alimentos de hoja verde. Para mas información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1352

Juntos en tu día a día menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KmO Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Plátano Pan blanco Kcal. 575 h.c. 74,9 lip. 23,3 p. 18,7	2 KmO Alubias blancas estofadas Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 468 h.c. 49,0 lip. 14,9 p. 30,6
5 EkO KmO Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 367 h.c. 44,8 lip. 11,5 p. 21,0	6 KmO Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 448 h.c. 56,3 lip. 15,9 p. 18,9	7 KmO Brócoli rehogado con patatas Escalope de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 397 h.c. 39,9 lip. 16,8 p. 21,7	8 KmO Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 464 h.c. 78,0 lip. 9,7 p. 18,2	9 KmO Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 526 h.c. 52,8 lip. 23,2 p. 24,6
12 Festivo	13 KmO Puré de calabaza Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 322 h.c. 44,6 lip. 12,4 p. 8,0	14 KmO Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 449 h.c. 64,9 lip. 12,4 p. 21,0	15 KmO Sopa ave con fideos Merluza rebozada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 466 h.c. 38,3 lip. 25,8 p. 20,5	16 KmO Garbanzos estofados Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 562 h.c. 64,0 lip. 23,4 p. 23,1
19 KmO Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Manzana Pan blanco Kcal. 518 h.c. 50,8 lip. 18,3 p. 37,2	20 KmO Macarrones con tomate Abadejo rebozado Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 518 h.c. 64,9 lip. 17,1 p. 26,6	21 KmO Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 421 h.c. 49,4 lip. 20,6 p. 9,1	22 KmO Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Plátano Pan blanco Kcal. 581 h.c. 76,6 lip. 16,0 p. 34,4	23 KmO Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral Kcal. 457 h.c. 56,1 lip. 15,7 p. 19,7
26 KmO Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 516 h.c. 64,4 lip. 22,4 p. 15,8	27 KmO Lentejas estofadas con verduras Merluza rebozada Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 497 h.c. 56,1 lip. 19,0 p. 24,6	28 EkO Puré de verdura ecológico Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 391 h.c. 46,5 lip. 15,8 p. 16,0	29 KmO Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 493 h.c. 67,8 lip. 15,7 p. 19,7	30 KmO Brócoli rehogado Abadejo en salsa de verduras Yogur natural Pan integral Kcal. 366 h.c. 32,9 lip. 13,8 p. 27,0