



- 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 1354

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Plátano Pan blanco Kcal. 564 h.c. 75,8 lip. 22,7 p. 16,2	2 <u>Crema de calabaza</u> Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 421 h.c. 39,0 lip. 18,9 p. 23,8
5 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 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 428 h.c. 48,4 lip. 17,4 p. 19,7	7 Brócoli rehogado con patatas <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 422 h.c. 41,9 lip. 18,2 p. 22,8	8 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 464 h.c. 77,7 lip. 9,7 p. 18,2	9 <u>Macarrones salteados sin gluten</u> Tortilla española Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 550 h.c. 59,1 lip. 27,4 p. 17,0
12 Festivo	13 Puré de calabaza <u>Magro de cerdo en salsa</u> <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 420 h.c. 40,5 lip. 15,7 p. 29,9	14 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 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 425 h.c. 38,4 lip. 21,1 p. 21,1	16 <u>Patatas quisadas con verduras</u> Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 457 h.c. 54,8 lip. 19,5 p. 16,9
19 Crema de calabacín <u>Magro de cerdo en salsa</u> Manzana Pan blanco Kcal. 400 h.c. 38,2 lip. 14,7 p. 29,4	20 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 465 h.c. 59,9 lip. 15,5 p. 22,5	21 <u>Verduras salteadas</u> <u>Nuggets de brócoli</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 460 h.c. 47,6 lip. 24,9 p. 11,4	22 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Plátano Pan blanco Kcal. 581 h.c. 76,3 lip. 16,0 p. 34,4	23 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral Kcal. 362 h.c. 43,5 lip. 16,4 p. 11,4
26 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 <u>Coliflor con patatas</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 345 h.c. 33,5 lip. 16,5 p. 16,4	28 <u>Puré de verdura - dietas</u> Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 403 h.c. 43,7 lip. 18,5 p. 16,0	29 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Plátano Pan blanco Kcal. 476 h.c. 61,4 lip. 17,1 p. 20,2	30 Brócoli rehogado Abadejo en salsa de verduras Yogur natural Pan integral Kcal. 366 h.c. 32,9 lip. 13,8 p. 27,0

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