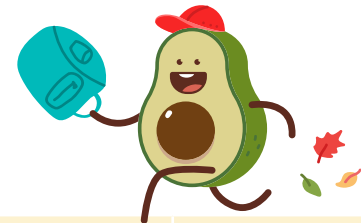


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

BIENVENIDO AL COMEDOR



9 FESTIVO	10 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Koal. 706 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Helado Verdura/Pescado/Fruta	11 Prt. 32 HC. 88 Lip. 24 Koal. 696 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Lácteo	12 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Koal. 714 Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con calabacín orly Actimel Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Koal. 722 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San Jacobo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Patata/Fruta
	16 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Koal. 684 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	17 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Koal. 713 Patatas guisadas con ternera Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Ensalada Helado Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta	18 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Koal. 700 Macarrones con salsa de tomate Pollo asado al limón y romero con patatas dado Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	19 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Koal. 714 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur Verdura/Carne/Arroz/Fruta
23 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Koal. 676 Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Helado ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Fruta	24 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Koal. 664 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	25 Prt. 28 HC. 86 Lip. 26 Koal. 690 Arroz con sofrito de tomate Bacalao a la romana Ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	26 Prt. 38 HC. 87 Lip. 28 Koal. 756 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Patatas dado Yogur Verdura/Pasta/Pescado/Fruta	27 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Koal. 661 Crema de zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo asados con judía verde, pimiento rojo y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta
30 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Koal. 710 Caracolillos a la napolitana Medallón de calamar Ensalada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta				



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 25 HC. 97 Lip. 24 Kcal. 702 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Helado	2 Prt. 24 HC. 88 Lip. 25 Kcal. 673 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con ensalada Fruta fresca de temporada	3 Prt. 24 HC. 89 Lip. 33 Kcal. 749 Pote berciano con alubia Merluza al horno con patatas Yogur	4 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Sopa de ave con fideos Pizza Fruta fresca de temporada
	Verdura/Carne/Pescado/Fruta	Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo
7 Prt. 27 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 681 Paella mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	8 Prt. 25 HC. 85 Lip. 24 Kcal. 656 Sopa maravilla Lomo de cerdo adobado al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada	9 Prt. 29 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 701 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada	10 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Yogur	11 Prt. 30 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 706 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	Verdura/Carne/Pasta/Lácteo	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	Verdura/Carne/Huevo/Fruta
14 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada	15 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Revuelto de york con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada	16 Prt. 32 HC. 88 Lip. 24 Kcal. 696 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada	17 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con calabacín orly Actimel	18 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Kcal. 722 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	Verdura/Carne/Patata/Fruta	Verdura/Carne/Pescado/Fruta
21 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Kcal. 684 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	22 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 713 Patatas guisadas con ternera Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Ensalada Fruta fresca de temporada	23 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Macarrones con salsa de tomate Pollo asado al limón y romero con patatas dado Fruta fresca de temporada	24 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur	25 Prt. 34 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 680 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
28 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Kcal. 676 Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada	29 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	30 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas mixtas guisadas con patatas Yogur	31 FESTIVO 	
...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Lácteo	Verdura/Pescado/Arroz/Yogur	Verdura/Huevo/Fruta		




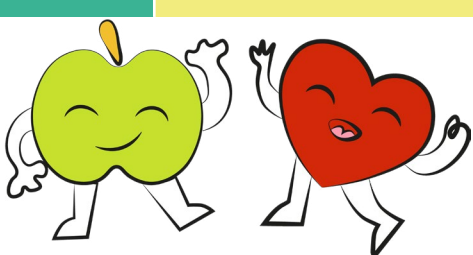
Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Kcal. 710</p> <p>Caracolillos a la napolitana Medallón de calamar Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>5 Prt. 25 HC. 97 Lip. 24 Kcal. 702</p> <p>Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Lácteo</p>	<p>6 Prt. 24 HC. 88 Lip. 25 Kcal. 673</p> <p>Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo</p>	<p>7 Prt. 24 HC. 89 Lip. 33 Kcal. 749</p> <p>Pote berciano con alubia Merluza al horno con patatas Yogur</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>8 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700</p> <p>Sopa de ave con fideos Pizza Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>
<p>11 Prt. 27 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 681</p> <p>Paella mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p>12 Prt. 25 HC. 85 Lip. 24 Kcal. 656</p> <p>Sopa maravilla Lomo de cerdo adobado al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>13 Prt. 29 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 701</p> <p>Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pasta/Lácteo</p>	<p>14 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661</p> <p>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Yogur</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>15 Prt. 30 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 706</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>
<p>18 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p>19 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664</p> <p>Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Revuelto de york con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>20 Prt. 32 HC. 88 Lip. 24 Kcal. 696</p> <p>Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>21 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714</p> <p>Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con calabacín orly Actimel</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>22 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Kcal. 722</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>
<p>25 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Kcal. 684</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>26 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 713</p> <p>Patatas guisadas con ternera Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo</p>	<p>27 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pollo asado al limón y romero con patatas dado Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>28 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714</p> <p>Estofado de lentejas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>29 Prt. 34 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 680</p> <p>Sopa de ave con fideos Carrilleras en salsa con patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Kcal. 676 Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Fruta	3 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	4 Prt. 28 HC. 86 Lip. 26 Kcal. 690 Arroz con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	5 Prt. 38 HC. 87 Lip. 28 Kcal. 756 Alubias blancas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con patatas Yogur Verdura/Pasta/Pescado/Fruta	6 FESTIVO
9 FESTIVO	10 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Kcal. 710 Sopa de ave con fideos Pizza Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	11 Prt. 24 HC. 88 Lip. 25 Kcal. 673 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	12 Prt. 24 HC. 89 Lip. 33 Kcal. 749 Pote berciano con alubia Merluza al horno con patatas Yogur Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Arroz/Lácteo
16 Prt. 27 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 681 Paella mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	17 Prt. 25 HC. 85 Lip. 24 Kcal. 656 Sopa maravilla Lomo de cerdo adobado al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	18 Prt. 29 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 701 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Lácteo	19 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde ☹️ Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Yogur Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	20 MENÚ ESPECIAL



¡VACACIONES!

