



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos *Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor *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 de grifo accesible para los comensales. *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

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7	8	9	10 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Yogur natural sin azúcar Pan integral	11 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco
14 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Estofado de pavo con pimientos y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan integral	16 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan blanco	17 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral	18 Sopa de fideos Carrilleras de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
21 Macarrones integrales con tomate Revuelto de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco	22 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Jamoncito de pollo asado al ajo-limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan integral	23 Judías verdes con refrito Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	24 Guiso de garbanzos con calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	25 Arroz con tomate Pescadilla al horno a la gallega Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
28 Sopa con maravilla Contramuslo de pollo braseado con verduras de temporada salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Pan blanco	29 Patatas guisadas con costillas Revuelto de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral	30 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Chili de alubia con soja Fruta fresca de temporada Pan blanco		