



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Menestra de verduras con jamón Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Cous Cous Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Pan Kcal. 654 h.c. 76,5 lip. 26,2 p. 24,1	3 Lentejas con quinoa Puré de lentejas Lubina al horno Ensalada de colores Yogur Fruta de temporada Pan Kcal. 708 h.c. 86,5 lip. 23,8 p. 35,5	4 Arroz a banda Arroz blanco salteado Revuelto de pavo Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 792 h.c. 88,1 lip. 36,8 p. 28,3	5 Puré de puerro Salteado de verduras Salmón con salsa de soja y jengibre Zanahoria salteada Ensalada con remolacha Fruta de temporada Yogur de sabor Kcal. 640 h.c. 67,4 lip. 27,2 p. 30,7	6 Alubias blancas con verduras Puré de alubias blancas Croquetas de jamón Tomate aliñado Fruta de temporada Kcal. 688 h.c. 89,5 lip. 24,7 p. 21,0
9 Guisantes a la francesa Puré de guisantes Huevos con bechamel Champiñón al ajillo Lechuga y maíz Fruta de temporada Kcal. 711 h.c. 60,4 lip. 37,5 p. 29,7	10 Arroz integral con tomate Arroz integral salteado Filete de pollo al ajillo Ensalada verde Yogur de sabor Fruta de temporada Kcal. 719 h.c. 91,2 lip. 24,7 p. 33,9	11 Crema de calabacín Hervido valenciano Merluza a la madrileña Ensalada del tiempo Fruta de temporada Kcal. 571 h.c. 61,9 lip. 26,2 p. 21,6	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Yogur de sabor Kcal. 565 h.c. 81,4 lip. 15,5 p. 22,4	13 Brócoli ajoarriero Puré de brócoli Dorada al horno Patatas panaderas Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 423 h.c. 39,9 lip. 20,3 p. 19,2
16 Macarrones integrales a la napolitana con queso Macarrones integrales a las hierbas aromáticas Cinta de lomo a la plancha Ensalada verde Fruta de temporada Kcal. 676 h.c. 81,1 lip. 21,5 p. 37,5	17 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Tortilla de patata Pimientos verde fritos Ensalada con zanahoria Yogur de sabor Fruta de temporada Kcal. 865 h.c. 97,3 lip. 36,5 p. 32,7	18 Puré de verduras Lombarda salteada Bacalao con fritada Arroz salteado Ensalada con remolacha Fruta de temporada Kcal. 599 h.c. 83,3 lip. 16,5 p. 28,5	19 Sopa de picadillo Ensalada completa Ragout de pavo Calabacín salteado Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Yogur de sabor Kcal. 491 h.c. 58,9 lip. 14,5 p. 31,9	20 Patatas a la riojana Patatas con verduras Salmón al eneldo Ensalada de colores Fruta de temporada Kcal. 663 h.c. 56,2 lip. 34,5 p. 32,1
23 Lentejas con verduras Puré de lentejas Totilla francesa mixta Ensalada verde Fruta de temporada Kcal. 641 h.c. 64,6 lip. 28,2 p. 30,8	24 Arroz a la milanesa Arroz blanco salteado Lomos de caballa en salsa de tomate Ensalada del tiempo Yogur de sabor Fruta de temporada Kcal. 880 h.c. 103,4 lip. 32,8 p. 44,2	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Kcal. 563 h.c. 80,4 lip. 15,9 p. 22,2	26 Crema de calabaza Parrillada de verdura Merluza en salsa verde Guisantes salteado Ensalada con maíz Fruta de temporada Kcal. 497 h.c. 65,2 lip. 16,3 p. 22,1	27 Pasta al wok con verduras Pollo asado al limón Ensalada de brotes de soja Flan de vainilla Kcal. 689 h.c. 96,7 lip. 21,1 p. 27,8