



- 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 Sopa de ave con estrellas Ensalada completa Ternera en salsa de verduras Zanahoria baby salteada Ensalada con remolacha Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 61,5 lip. 36,0 p. 22,8	3 Paella hortelana Arroz blanco salteado Revuelto de pavo Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 742 h.c. 93,0 lip. 31,0 p. 23,6	4 Alubias blancas con chorizo Puré de alubias blancas Lubina al horno con ajada Tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 603 h.c. 68,2 lip. 19,6 p. 33,5	5 Brócoli salteado Puré de brócoli Cinta de lomo adobada Patatas fritas Lechuga y aceitunas Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 582 h.c. 33,7 lip. 33,7 p. 34,0	6 Garbanzos con fritada Puré de garbanzos Salmón en salsa de naranja Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 755 h.c. 77,0 lip. 31,2 p. 38,6
9 Lentejas con boniato Puré de lentejas Huevos a la turca Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 724 h.c. 75,8 lip. 32,3 p. 30,5	10 Crema de zanahoria Espinacas salteadas Hamburguesa a la plancha Salsa de tomate casera Ensalada con maíz Fruta de temporada Kcal. 600 h.c. 68,6 lip. 26,3 p. 20,9	11 Macarrones integrales cabonara Macarrones integrales al ajillo Dorada al horno Ensalada verde Fruta de temporada Kcal. 623 h.c. 79,6 lip. 21,5 p. 26,2	12 Judías verdes a la gallega Puré de judías de verdes Fajitas de pollo Ensalada del tiempo Yogur Fruta de temporada Kcal. 694 h.c. 81,0 lip. 28,3 p. 28,8	13 Arroz con verduras y salsa de soja Arroz integral salteado Bacalao rebozado Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Kcal. 720 h.c. 94,8 lip. 24,7 p. 30,1
16 Menestra de verduras con jamón Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada del tiempo Fruta de temporada Kcal. 653 h.c. 61,7 lip. 33,3 p. 25,5	17 Arroz integral al pomodoro Arroz blanco salteado Salmón al horno Salsa alioli (de leche) casera Lechuga iceberg Fruta de temporada Kcal. 737 h.c. 82,0 lip. 31,8 p. 31,2	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Kcal. 574 h.c. 82,0 lip. 15,9 p. 22,4	19 Patatas con magro Patatas con verduras Chuleta de pavo al ajillo Ensalada verde Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 542 h.c. 48,7 lip. 22,6 p. 35,7	20 Lentejas con verduras Puré de lentejas Dorada a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Kcal. 553 h.c. 65,2 lip. 20,5 p. 26,0
23 Coliflor con bechamel Puré de coliflor Lomo de cerdo en salsa de tomate Patata dado al horno Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Kcal. 726 h.c. 62,3 lip. 37,3 p. 35,8	24 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Merluza a la vizcaína Ensalada del tiempo Fruta de temporada Kcal. 647 h.c. 79,1 lip. 20,6 p. 30,8	25 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Rollitos primavera Guisantes salteados Lechuga iceberg Fruta de temporada Kcal. 943 h.c. 114,6 lip. 36,7 p. 34,1	26 Crema de calabaza Salteado de verduras Pollo asado al limón Arroz integral salteado Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural bebible Fruta de temporada Kcal. 543 h.c. 78,2 lip. 15,7 p. 22,6	27 Festivo
30 Festivo	31 Festivo			