

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Festivo
4 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa con dados de boniato Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 909 h.c. 87,5 lip. 45,3 p. 33,7 Patata al horno - Merluza a la naranja - Fruta	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz a banda Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 896 h.c. 120,0 lip. 37,0 p. 21,2 Espárragos salteados - Pollo al horno con boniato - Fruta	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Longanizas con salteado mediterráneo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 964 h.c. 90,8 lip. 50,3 p. 32,5 Ensalada con atún - Fajita de soja texturizada y verdura - Fruta	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo Orly Crudités Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 848 h.c. 97,2 lip. 32,0 p. 39,5 Ensalada de quinoa - Revuelto queso y champiñón - Fruta	8 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 813 h.c. 69,8 lip. 40,4 p. 39,9 Ensalada de pasta - Pollo contramuslo con pimiento rojo y cebolla - Fruta
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Sopa de arroz con caldo casero Flamenquines Humus Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 933 h.c. 85,4 lip. 49,4 p. 35,6 Ensalada de pasta - Atún asado en salsa de tomate - Fruta	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 649 h.c. 74,7 lip. 21,2 p. 35,9 Boniato al horno - Pavo al ajillo - Fruta	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 808 h.c. 89,4 lip. 30,7 p. 41,5 Ensalada de queso y frutos secos - Falafel con salsa de yogur - Fruta	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Olleta alicantina con arroz integral Revuelto de huevo con tomate aliñado Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 659 h.c. 71,3 lip. 29,7 p. 23,1 Patata y calabaza hervida - Lenguado en salsa de tomate - Fruta	15 Ensalada al fres-co Tierra cálida Alitas free Cielo helado Pan blanco Kcal. 539 h.c. 48,9 lip. 27,3 p. 24,5 Crema de verduras - Tortilla de queso - Fruta
18 Ensalada de lechuga, zanahoria y col Lentejas con verduras eco Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4 Boniato asado - Pavo con hierbas, cebolla y ajo - Fruta	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Queso fresco con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 845 h.c. 105,1 lip. 38,2 p. 21,5 Ensalada de patata - Tortilla con setas - Fruta	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Garbanzos con espinacas Gallineta en tempura casera con salteado de trigueros, gambas y ajetes Yogur natural con mango triturado Pan integral Kcal. 792 h.c. 78,6 lip. 31,9 p. 40,0 Estofado de pollo en salsa con arroz - Fruta	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Jamón asado con pimiento Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 652 h.c. 62,3 lip. 30,5 p. 30,3 Hummus de garbanzos y remolacha - Hamburguesa vegetal - Fruta	22 Ensalada pollo con salsa yogur Lasaña casera de boloñesa vegetal con verduras ECO Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 897 h.c. 109,8 lip. 30,7 p. 41,2 Judías verdes estofadas - Salmon - Fruta
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo al curry Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 807 h.c. 78,2 lip. 44,8 p. 17,8 Ensaladilla - Berenjena con atún gratinada - Fruta	26 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Alubias salteadas con verdura Pizza veggie casera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 821 h.c. 112,4 lip. 25,6 p. 30,4 Ensalada de arroz - Tortilla de cebolla - Fruta	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Contramuslo al chilindrón con berenjena rehogada Fruta de temporada Pan integral Kcal. 888 h.c. 55,2 lip. 45,4 p. 64,4 Ensalada de lentejas - Pannini de verduras - Fruta	28 Ensalada con remolacha y repollo Lentejas ecológicas estofadas con verduras Papillote de salmón con verduras eco Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 765 h.c. 87,3 lip. 28,1 p. 36,7 Bastones de boniato - Pollo Alfredo con Espinacas - Fruta	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Arroz con tomate Tortilla con quesito Yogur artesano Pan blanco Kcal. 899 h.c. 122,8 lip. 32,9 p. 27,4 Ensalada de quinoa - Cerdo agri dulce con miel - Fruta



■ Festivo ■ 100% Vegetal
■ Día especial ■ Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com