



- 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 Termera en salsa de verduras Zanahoria baby salteada Ensalada con remolacha Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 472 h.c. 45,4 lip. 25,3 p. 16,2	3 Arroz con verduras Revuelto de pavo Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 527 h.c. 66,9 lip. 21,9 p. 16,7	4 Alubias blancas con chorizo Lubina al horno con ajada Tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 428 h.c. 49,8 lip. 13,8 p. 23,5	5 Brócoli salteado Cinta de lomo adobada Patatas fritas Lechuga y aceitunas Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 415 h.c. 26,0 lip. 23,5 p. 24,5	6 Garbanzos con fritada Salmón en salsa de naranja Ensalada verde Merluza al horno Fruta de temporada Pan integral Kcal. 535 h.c. 55,9 lip. 22,0 p. 27,2
9 Lentejas con boniato Tortilla francesa Ensalada de colores Fruta de temporada Kcal. 494 h.c. 53,3 lip. 21,9 p. 20,4	10 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha Salsa de tomate casera Ensalada con maíz Fruta de temporada Kcal. 429 h.c. 50,3 lip. 18,6 p. 14,9	11 Macarrones integrales con tomate Dorada al horno Ensalada verde Fruta de temporada Kcal. 418 h.c. 58,1 lip. 13,0 p. 16,6	12 Judías verdes a la gallega Pollo guisado Ensalada del tiempo Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 348 h.c. 34,5 lip. 18,5 p. 10,1	13 Arroz con verduras Bacalao rebozado Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Kcal. 468 h.c. 65,1 lip. 14,8 p. 19,7
16 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata Ensalada del tiempo Fruta de temporada Kcal. 467 h.c. 45,9 lip. 23,4 p. 18,1	17 Arroz integral al pomodoro Salmón al horno Salsa alioli (de leche) casera Lubina al horno Lechuga iceberg Fruta de temporada Kcal. 523 h.c. 59,3 lip. 22,4 p. 22,0	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Kcal. 411 h.c. 59,8 lip. 11,2 p. 16,0	19 Patatas con magro Ragout de pavo Ensalada verde Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 402 h.c. 39,4 lip. 14,7 p. 28,1	20 Lentejas con verduras Dorada a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Kcal. 396 h.c. 47,8 lip. 14,6 p. 18,3
23 Coliflor con bechamel Lomo de cerdo en salsa de tomate Patata dado al horno Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Kcal. 514 h.c. 46,0 lip. 25,9 p. 25,1	24 Alubias pintas con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada del tiempo Fruta de temporada Kcal. 460 h.c. 57,5 lip. 14,6 p. 21,7	25 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Huevo revuelto Guisantes salteados Lechuga iceberg Fruta de temporada Kcal. 600 h.c. 66,0 lip. 24,6 p. 27,1	26 Crema de calabaza Pollo asado al limón Arroz integral salteado Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural bebible Fruta de temporada Kcal. 405 h.c. 59,5 lip. 11,4 p. 16,9	27 Festivo
30 Festivo	31 Festivo			