

Ausolan.

Juntos en tu
día a día



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- ENSALADA DE QUINOA CON CANONIGOS, AGUACATE Y TOMATES CHERRY
- MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON LIMÓN
- FRUTA DE TEMPORADA

- ALBONDIGAS DE TERNERA GUISADAS CON SALSA DE VERDURAS
- PATATAS PANADERAS
- YOGUR PREFERIBLEMENTE NATURAL

- GAZPACHO CON PICATOSTES
- FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ
- FRUTA DE TEMPORADA

- ENSALADA GRIEGA
- HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y HIERBAS PROVENZALES A
- FRUTA DE TEMPORADA

- SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y VINAGRETA DE LIMÓN
- LENGUADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
- FRUTA DE TEMPORADA

- ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
- QUESADILLAS DE PAVO Y QUESO CON GUACAMOLE
- FRUTA DE TEMPORADA

- BONIATO RELLENO CON CARNE PICADA DE TERNERA, VERDURAS Y QUESO MOZZARELLA
- FRUTA DE TEMPORADA

- PASTA SALTEADA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES
- SALMÓN AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN
- YOGUR PREFERIBLEMENTE NATURAL

- ENSALADA CESAR
- CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA
- FRUTA DE TEMPORADA

- CREMA DE CALABAZA CON QUESO CREMA
- TORTILLA FRANCESA DE ATÚN Y TOMATE ALIÑADO
- FRUTA DE TEMPORADA

- PATATAS ALIÑADAS
- POLLO REBOZADO CON COPOS DE MAÍZ Y SALSA DE YOGUR
- FRUTA DE TEMPORADA

- ESPINACAS GRATINADAS CON QUESO
- TOSTA INTEGRAL DE HUEVOS REVUELTOS CON AGUACATE
- YOGUR PREFERIBLEMENTE NATURAL

- VERDURAS ASADAS
- COSTILLA DE CERDO AL HORNO CON SALSA BARBACOA CASERA
- FRUTA DE TEMPORADA

- GUISANTES SALTEADOS CON PATATA Y ZANAHORIA
- TORTILLA FRANCESA MIXTA CON ENSALADA
- FRUTA DE TEMPORADA

- SOPA DE FIDEOS
- LUBINA AL HORNO EN SALSA VERDE CON ESPARRAGOS TRIGUEROS
- FRUTA DE TEMPORADA

PROPUESTA DE CENAS - MENU - JULIO 2026

Al.