



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Pan integral miércoles y viernes. Valoración nutricional del menú doble opción en base a ración 7-12 años. Turno E. Infantil - Ración 1-3 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214. La fruta de Septiembre será: manzana, pera, plátano, melón, sandía y naranja.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Arroz con tomate Pollo al ajillo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Fruta de temporada	Crema de zanahoria Merluza al horno Tomate aliñado Fruta de temporada
			Kcal. 504 h.c. 60,5 lip. 18,2 p. 25,0	Kcal. 327 h.c. 40,0 lip. 12,0 p. 15,2
7	8	9	10	11
Arroz integral con tomate Ternera en salsa de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de pasta Lubina a la bilbaina Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de verduras Ragout de pavo Arroz salteado Ensalada con zanahoria Yogur natural Fruta de temporada	Menestra de verduras salteada Bacalao en salsa de tomate Patata asada Ensalada con tomate y remolacha Fruta de temporada
Kcal. 559 h.c. 60,6 lip. 27,5 p. 17,9	Kcal. 422 h.c. 55,5 lip. 13,8 p. 20,4	Kcal. 509 h.c. 57,3 lip. 20,4 p. 19,1	Kcal. 451 h.c. 55,2 lip. 13,7 p. 26,4	Kcal. 325 h.c. 34,4 lip. 11,4 p. 21,5
14	15	16	17	18
Brócoli ajoarriero Albóndigas al horno a la jardinera Cous Cous Ensalada con maíz Fruta de temporada	Garbanzos con fritada Salmón al eneldo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Merluza a la plancha Fruta de temporada	Ensalada de arroz Pollo asado Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada	Crema de verduras y acelgas Espirales integrales con soja texturizada Yogur natural Fruta de temporada	Lentejas eco con verduras Revuelto de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
Kcal. 454 h.c. 53,4 lip. 20,1 p. 13,3	Kcal. 537 h.c. 51,3 lip. 23,2 p. 29,4	Kcal. 440 h.c. 63,4 lip. 13,3 p. 17,9	Kcal. 697 h.c. 88,7 lip. 22,0 p. 30,4	Kcal. 456 h.c. 47,4 lip. 19,8 p. 21,9
21	22	23	24	25
Arroz integral con verduras y pollo Huevos con bechamel Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Crema de calabacín eco Dorada al horno Boniato frito Ensalada con aceitunas Fruta de temporada	Sopa minestrone con pasta Hamburguesa de col, kale y quinoa Hummus de garbanzo con crudités de zanahoria Fruta de temporada	Gnocchis gratinados Pavo guisado con verduras Ensalada con remolacha y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Lomos de caballa en salsa de tomate Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Bacalao al ajillo Fruta de temporada
Kcal. 555 h.c. 72,6 lip. 21,5 p. 18,5	Kcal. 367 h.c. 43,3 lip. 15,9 p. 13,5	Kcal. 416 h.c. 56,7 lip. 17,0 p. 9,1	Kcal. 547 h.c. 63,2 lip. 17,8 p. 32,6	Kcal. 486 h.c. 50,9 lip. 17,0 p. 29,5
28	29	30		
Lentejas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Judías verdes salteadas Pollo al chilindrón Cous Cous Ensalada con aceitunas Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		
Kcal. 497 h.c. 61,5 lip. 18,5 p. 18,1	Kcal. 444 h.c. 46,5 lip. 21,0 p. 17,6	Kcal. 399 h.c. 40,7 lip. 18,2 p. 18,9		