



- 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 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Arroz integral con tomate Arroz integral salteado Ternera en salsa de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada de pasta Pasta al ajillo Lubina a la bilbaína Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	9 Alubias blancas con chorizo Ensalada de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	10 Crema de verduras Espinacas salteadas con patata Chuleta de pavo a la plancha Arroz salteado Ensalada con zanahoria Yogur natural Fruta de temporada	11 Menestra de verduras salteada Crema de calabaza Bacalao en salsa de tomate Patata asada Ensalada con tomate y remolacha Fruta de temporada
Kcal. 789 h.c. 83,9 lip. 39,2 p. 25,3	Kcal. 594 h.c. 76,5 lip. 19,5 p. 28,9	Kcal. 718 h.c. 79,0 lip. 29,1 p. 27,3	Kcal. 610 h.c. 70,9 lip. 21,2 p. 33,1	Kcal. 450 h.c. 45,3 lip. 16,0 p. 30,3
14 Brócoli ajoarriero Puré de brócoli Albóndigas al horno a la jardinera Cous Cous Ensalada con maíz Fruta de temporada	15 Garbanzos con fritada Ensalada de garbanzos Salmón al eneldo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada	16 Ensalada de arroz Arroz blanco salteado Pollo asado Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada	17 Crema de verduras y acelgas Espirales integrales con soja texturizada Yogur natural Fruta de temporada	18 Lentejas eco con verduras Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza Revuelto de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
Kcal. 621 h.c. 71,7 lip. 27,7 p. 18,3	Kcal. 757 h.c. 70,3 lip. 33,0 p. 42,0	Kcal. 620 h.c. 88,1 lip. 18,9 p. 25,4	Kcal. 940 h.c. 120,8 lip. 29,1 p. 40,7	Kcal. 641 h.c. 64,7 lip. 28,2 p. 31,2
21 Arroz integral con verduras y pollo Arroz integral salteado Huevos con bechamel Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	22 Crema de calabacín eco Coliflor salteada Dorada al horno Boniato frito Ensalada con aceitunas Fruta de temporada	23 Sopa minestrone con pasta Hamburguesa de col, kale y quinoa Hummus de garbanzo con crudités de zanahoria Fruta de temporada	24 Gnocchis gratinados Gnocchis salteados Pavo guisado con verduras Ensalada con remolacha y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada	25 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Lomos de caballa en salsa de tomate Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada
Kcal. 768 h.c. 98,7 lip. 30,1 p. 25,8	Kcal. 510 h.c. 58,3 lip. 22,4 p. 19,0	Kcal. 582 h.c. 77,9 lip. 24,0 p. 12,6	Kcal. 733 h.c. 85,1 lip. 23,3 p. 44,2	Kcal. 684 h.c. 69,8 lip. 24,0 p. 42,0
28 Lentejas con calabaza Ensalada de lentejas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	29 Judías verdes salteadas Puré de judías de verdes Pollo al chilindrón Cous Cous Ensalada con aceitunas Fruta de temporada	30 Patatas a la riojana Patatas con verduras Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		
Kcal. 686 h.c. 83,2 lip. 26,0 p. 25,2	Kcal. 620 h.c. 62,2 lip. 30,1 p. 24,6	Kcal. 558 h.c. 54,9 lip. 25,9 p. 26,7		