



Festivo
100% Vegetal
Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Macarrones integrales con tomate Croquetas de jamón Lechuga Fruta de temporada Pan integral	8 Lentejas a la castellana Tortilla campera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan	9 Sopa de pescado Pechuga de pollo en salsa de champiñones Yogur Pan integral	10 Ensalada con patatas, atún y huevo Arroz integral con tomate Fruta de temporada Pan	11 Alubias blancas Abadejo al horno Limón Fruta de temporada Pan
Kcal. 913 h.c. 121,6 lip. 36,0 p. 21,8	Kcal. 830 h.c. 94,9 lip. 32,9 p. 34,3	Kcal. 549 h.c. 57,1 lip. 18,8 p. 39,1	Kcal. 724 h.c. 109,4 lip. 21,8 p. 22,4	Kcal. 690 h.c. 77,2 lip. 19,5 p. 44,5
14 Crema de calabaza y queso Filete ruso de ternera en salsa Verduritas Fruta de temporada Pan integral	15 Espirales con tomate y queso Merluza al horno Lechuga Yogur natural Pan	16 Paella vegetal Tortilla de patatas al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral	17 Sopa de cocido con estrellas Palometa en salsa de pimiento Fruta de temporada Pan	18 Patatas a la Riojana Ensalada de garbanzos Fruta de temporada Pan
Kcal. 498 h.c. 51,2 lip. 19,9 p. 29,5	Kcal. 828 h.c. 98,7 lip. 32,1 p. 34,6	Kcal. 775 h.c. 109,1 lip. 28,0 p. 21,0	Kcal. 428 h.c. 55,1 lip. 8,9 p. 32,2	Kcal. 589 h.c. 93,6 lip. 12,8 p. 22,5
21 Puré de calabacín Albóndigas en salsa Verduritas Fruta de temporada Pan integral	22 Alubias blancas Lomo adobado a la plancha Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan	23 Arroz integral con tomate Escalope de pollo con salsa agri dulce y verduras asiáticas Yogur Pan integral	24 Guisante con patata Huevos gratinados Fruta de temporada Pan	25 Macarrones integrales con tomate Bacalao con emulsión de calabaza Lechuga Fruta de temporada Pan
Kcal. 591 h.c. 71,4 lip. 24,7 p. 17,5	Kcal. 654 h.c. 77,1 lip. 16,0 p. 42,9	Kcal. 847 h.c. 126,2 lip. 19,4 p. 42,7	Kcal. 621 h.c. 68,4 lip. 26,4 p. 25,8	Kcal. 711 h.c. 95,1 lip. 21,6 p. 31,6
28 Judías verdes con patatas Alitas de pollo al ajillo Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan integral	29 Espagueti con tomate Tortilla de patatas Lechuga Fruta de temporada Pan	30 Crema de legumbre ecológica Arroz tres delicias Yogur natural Pan integral		
Kcal. 644 h.c. 59,6 lip. 29,0 p. 33,7	Kcal. 1022 h.c. 127,8 lip. 42,6 p. 30,2	Kcal. 1117 h.c. 169,1 lip. 25,4 p. 45,4		