






**lunes**

**3** Ensalada perifiaca con atún  
Pavo guisado con verduras  
Fruta fresca de temporada

**10** Crema de calabacín, puerro y cebolla  
Hamburguesa mixta al horno con patatas fritas  
Fruta fresca de temporada

**17** **Lentejas ECO con zanahoria, patata, cebolla y puerro**   
Empanadillas de atún y pisto al horno  
Ensalada tricolor  
Fruta fresca de temporada

**martes**

**4** Judías verdes con sofrito de tomate y jamón  
Tortilla de patata al horno  
Ensalada tricolor  
Yogur natural

**11** Lentejas a la jardinera con zanahoria, cebolla y puerro  
Tortilla de patata al horno  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

**18** Judías verdes con refrito de ajitos y tomate  
Pavo guisado con verduras y **arroz integral**  
Fruta fresca de temporada

**miércoles**

**5** Garbanzos con puerro y zanahoria con pimentón  
Albóndigas de pescado en su salsa con salteado de **arroz integral**  
Fruta fresca de temporada

**12** Sopa de pescado con cebolla, zanahoria y perejil  
Ragout de cerdo guisado con pimientos, guisantes y patatas asadas  
Fruta fresca de temporada

**19** Alubias blancas con hortalizas frescas  
Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín orly al horno  
Fruta fresca de temporada

**jueves**

**6** Macarrones a la napolitana  
Lomo de cerdo adobado a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada

**13** Garbanzos estofados con zanahoria, y calabacín  
Pollo al horno con champiñones  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur natural

**20** Fideua mixta con pimiento rojo, cebolla y pollo en dados  
Merluza marinera al horno con zanahoria  
Fruta fresca de temporada

**viernes**

**7** Alubias blancas estofadas con zanahoria, cebolla y calabacín  
Merluza a la gallega con patata panadera al horno  
Fruta fresca de temporada

**14** Arroz con sofrito de tomate casero  
Filete de pescadilla a la plancha con salsa con guisantes  
Fruta fresca de temporada

**21** 

**vacaciones**




 Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra

 Se ofrece pan integral dos días a la semana

 Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

 Ecológico  
 Producto de Cercanía Local

 Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

 El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de nutricionistas de Ausolan. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales.

Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.