



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

La bebida que se ofrecerá junto con la comida será agua natural

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con tomate Abadejo a la romana Mahonesa Fruta de temporada Pan integral Kcal. 879 h.c. 109,9 lip. 33,7 p. 35,4	2 Judías verdes ecológicas con patatas Filete de ternera empanado Pimientos rojos Fruta de temporada Pan Kcal. 760 h.c. 71,8 lip. 38,9 p. 28,1
5 Arroz integral con verdura Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan Kcal. 689 h.c. 99,2 lip. 17,9 p. 32,2	6 Porrusalda ecológica Empanadillas de atún Ensalada cuatro estaciones Yogur de sabor Pan Kcal. 773 h.c. 104,9 lip. 30,0 p. 18,0	7 Garbanzos Macarrones con tomate Fruta de temporada Pan Kcal. 995 h.c. 154,8 lip. 24,1 p. 33,7	8 Sopa de cocido con estrellas Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral Kcal. 631 h.c. 75,8 lip. 26,1 p. 22,7	9 Alubias pintas Zancarrón de ternera con tomate Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan Kcal. 813 h.c. 82,0 lip. 26,8 p. 54,0
12 Festivo	13 Lentejas Arroz integral con tomate Fruta de temporada Pan integral Kcal. 852 h.c. 135,6 lip. 20,1 p. 29,0	14 Pure de calabacín ecológico Guisado de ternera con arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan Kcal. 670 h.c. 77,9 lip. 22,3 p. 39,2	15 Coliflor con patatas Huevos cocidos con tomate Yogur natural Pan integral Kcal. 511 h.c. 53,8 lip. 23,2 p. 20,3	16 Puré de zanahoria ecológica Abadejo a la romana Tomate fresco Fruta de temporada Pan Kcal. 634 h.c. 56,7 lip. 31,6 p. 30,7
19 Lentejas Bacalao ajoarriero Fruta de temporada Pan Kcal. 703 h.c. 85,1 lip. 20,8 p. 41,0	20 Sopa de pescado Albóndigas de ternera en salsa Pimientos rojos Fruta de temporada Pan Kcal. 494 h.c. 52,6 lip. 23,4 p. 18,8	21 Alubias blancas Paella vegetal Fruta de temporada Pan Kcal. 749 h.c. 129,9 lip. 10,2 p. 26,2	22 Puré de calabaza ecológica Tortilla de patatas con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabor Pan integral Kcal. 678 h.c. 70,4 lip. 36,6 p. 16,4	23 Macarrones integrales con tomate Merluza fresca al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan Kcal. 702 h.c. 96,1 lip. 21,2 p. 29,1
26 Puré de zanahoria ecológica Bocados vegetales con tomate Fruta de temporada Pan Kcal. 769 h.c. 73,5 lip. 42,7 p. 22,6	27 Arroz integral con verdura Atún con tomate Yogur de sabor Pan integral Kcal. 799 h.c. 104,6 lip. 26,1 p. 37,5	28 Alubias pintas Huevos fritos Patatas fritas Fruta de temporada Pan Kcal. 624 h.c. 81,0 lip. 18,1 p. 27,7	29 Puré de espinacas ecológico Muslo de pollo asado Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral Kcal. 485 h.c. 57,7 lip. 15,7 p. 27,3	30 Garbanzos Filete de ternera empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan Kcal. 899 h.c. 87,2 lip. 42,6 p. 37,7

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.