

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Guacamole casero con nachos <u>Ensalada completa con huevo, zanahoria fresca y aceitunas negras</u> <u>Macarrones con salteado de bacon</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 873 h.c. 91,4 lip. 46,4 p. 21,3	8 Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo de pollo asado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 622 h.c. 68,3 lip. 21,4 p. 34,5	9 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Patatas tex mex en salsa de queso Solomillo en salsa de manzana y curry con arroz integral Zumode naranja Pan blanco Kcal. 984 h.c. 91,2 lip. 42,1 p. 58,7
12 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Olla gitana Revuelto de huevo con bacon Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 501 h.c. 34,9 lip. 34,3 p. 14,8	13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria <u>Guisado de hortalizas</u> Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 748 h.c. 67,6 lip. 43,9 p. 19,7	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Zumode naranja Pan integral Kcal. 756 h.c. 69,7 lip. 31,4 p. 46,9	15 Espaguetis con albóndigas en salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso <u>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 1134 h.c. 110,0 lip. 60,1 p. 34,2	16 <u>Ensalada mezclum con queso</u> Arroz caldoso con pollo y verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 541 h.c. 65,3 lip. 25,0 p. 13,7
19 Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas con verduras eco Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 692 h.c. 82,4 lip. 27,4 p. 23,8	20 Caracollillos a la carbonara <u>Tortilla francesa</u> Yogur natural Pan blanco Yogur natural Kcal. 1059 h.c. 103,4 lip. 53,6 p. 37,9	21 Ensalada con lechuga, aguacate, maíz y zanahoria Puré de puerro <u>Librito de jamón y queso</u> con patatas Zumode naranja Pan integral Kcal. 602 h.c. 76,3 lip. 20,1 p. 28,0	22 Ensalada de iceberg, apio y lombarda Potaje de garbanzos Alitas de pollo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 668 h.c. 82,8 lip. 22,3 p. 30,6	23 Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria <u>Sopa de ave con caldo casero de carne</u> Tortilla de queso Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 660 h.c. 66,5 lip. 31,5 p. 29,1
26 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados Lomo asado Yogur natural Pan blanco Kcal. 907 h.c. 107,7 lip. 31,7 p. 44,6	27 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Hervido de judías con patata y huevo <u>Rollito de primavera</u> Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 947 h.c. 102,0 lip. 48,0 p. 23,3	28 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Zumode naranja Pan integral Kcal. 704 h.c. 77,4 lip. 27,6 p. 32,1	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura Revuelto de jamón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 888 h.c. 103,3 lip. 38,5 p. 31,5	30 Festivo



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

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