

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>Festivo</b>	2 <b>Festivo</b>
5 <b>Festivo</b>	6 <b>Festivo</b>	7 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Aletria de merluza Fruta de temporada Pan integral Kcal. 734 h.c. 98,3 lip. 24,6 p. 28,6	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 Zum de 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 Guisado de patata marinero Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 815 h.c. 65,6 lip. 47,2 p. 32,2	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Zum de 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 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur natural Pan blanco Kcal. 1134 h.c. 110,0 lip. 60,1 p. 34,2	16 Ensalada completa con soja y caballa Arroz caldoso con pollo y verduras Aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 509 h.c. 66,9 lip. 19,0 p. 17,8
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 Caracolillos a la carbonara Filete de atún encebollado en salsa de tomate Yogur natural Pan blanco Kcal. 959 h.c. 102,3 lip. 40,8 p. 42,7	21 Ensalada con lechuga, aguacate, maíz y zanahoria Puré de puerro San Jacobo con patatas Zum de naranja Pan integral Zum de naranja Kcal. 887 h.c. 105,0 lip. 43,9 p. 14,1	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 Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 740 h.c. 68,5 lip. 34,9 p. 39,3
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 Rabas rebozadas caseras Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 673 h.c. 72,1 lip. 29,1 p. 28,7	28 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Zum de naranja Pan integral Kcal. 704 h.c. 77,4 lip. 27,6 p. 32,1	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Arroz meloso de verdura Revuelto de jamón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 888 h.c. 103,3 lip. 38,5 p. 31,5	30 <b>Festivo</b>



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)