



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 634 h.c. 70,4 lip. 22,7 p. 31,7	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 598 h.c. 76,3 lip. 21,0 p. 25,2	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo Ensalada verde <u>Manzana</u> Pan Kcal. 662 h.c. 53,1 lip. 37,9 p. 26,1	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera <u>Naranja</u> Pan Kcal. 486 h.c. 63,9 lip. 18,0 p. 14,9	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 795 h.c. 101,6 lip. 32,0 p. 24,7	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 704 h.c. 100,9 lip. 20,3 p. 24,5	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan Kcal. 472 h.c. 57,6 lip. 13,0 p. 31,5	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 766 h.c. 74,1 lip. 39,0 p. 29,4	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera <u>Naranja</u> Pan Kcal. 648 h.c. 92,0 lip. 21,6 p. 22,5	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 589 h.c. 82,2 lip. 17,0 p. 26,7	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 447 h.c. 62,1 lip. 12,1 p. 22,1	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 757 h.c. 106,7 lip. 26,5 p. 22,6	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 612 h.c. 79,8 lip. 16,4 p. 34,0	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 657 h.c. 58,9 lip. 34,9 p. 26,5	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado <u>Ensalada de lechuga</u> Naranja Pan blanco Kcal. 623 h.c. 70,2 lip. 21,6 p. 31,5	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 655 h.c. 89,7 lip. 21,3 p. 26,3	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Plátano</u> Pan Kcal. 637 h.c. 65,4 lip. 27,9 p. 31,2	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera <u>Naranja</u> Pan Kcal. 486 h.c. 63,9 lip. 18,0 p. 14,9	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 852 h.c. 115,0 lip. 32,3 p. 25,8	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur de sabor Pan Kcal. 826 h.c. 102,7 lip. 28,3 p. 34,3
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 674 h.c. 99,5 lip. 17,8 p. 24,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan Kcal. 472 h.c. 57,6 lip. 13,0 p. 31,5	16 <u>Macarrones salteados</u> Tortilla francesa casera <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 721 h.c. 93,3 lip. 28,2 p. 24,6	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera <u>Plátano</u> Pan Kcal. 705 h.c. 106,7 lip. 21,5 p. 22,9	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 837 h.c. 103,2 lip. 30,3 p. 34,5	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 589 h.c. 82,2 lip. 17,0 p. 26,7	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 504 h.c. 75,5 lip. 12,4 p. 23,2	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 757 h.c. 106,7 lip. 26,5 p. 22,6	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 600 h.c. 76,1 lip. 16,4 p. 34,5	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 714 h.c. 72,3 lip. 35,2 p. 27,6	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno <u>Ensalada de lechuga</u> Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 830 h.c. 86,5 lip. 42,5 p. 26,1

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 666 h.c. 53,6 lip. 38,1 p. 26,4	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 800 h.c. 102,1 lip. 32,2 p. 25,0	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 <u>Puré de zanahoria</u> Empanadillas de atún Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 599 h.c. 91,9 lip. 17,9 p. 13,6	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 770 h.c. 74,6 lip. 39,2 p. 29,7	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primaveral Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 593 h.c. 84,0 lip. 16,8 p. 26,3	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 762 h.c. 108,5 lip. 26,3 p. 22,2	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 <u>Brócoli rehogado</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 483 h.c. 48,9 lip. 20,8 p. 24,0	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 572 h.c. 63,6 lip. 24,9 p. 22,7	2 Crema Vichy <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 505 h.c. 61,3 lip. 15,8 p. 28,5	3 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 89,6 lip. 15,7 p. 23,2
6 <u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 656 h.c. 63,0 lip. 31,1 p. 29,9	7 <u>Arroz con tomate</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 701 h.c. 98,6 lip. 22,4 p. 28,2	8 <u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan Kcal. 548 h.c. 61,3 lip. 20,4 p. 29,5	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	10 <u>Coliflor rehogada</u> Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 709 h.c. 71,8 lip. 35,0 p. 25,7
13 <u>Puré de zanahoria</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 569 h.c. 67,5 lip. 22,2 p. 23,6	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 690 h.c. 76,6 lip. 34,0 p. 19,9	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 <u>Arroz con verduras - dietas</u> <u>Pollo asado</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan Kcal. 666 h.c. 90,7 lip. 23,5 p. 23,1	21 <u>Puré de verdura - dietas</u> Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur Pan blanco Kcal. 721 h.c. 84,7 lip. 31,1 p. 25,1	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 562 h.c. 83,1 lip. 16,4 p. 21,2	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 <u>Coliflor rehogada</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 553 h.c. 50,2 lip. 23,5 p. 35,3
27 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 <u>Brócoli rehogado</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 483 h.c. 48,9 lip. 20,8 p. 24,0	30 <u>Ensalada de patata - dietas</u> Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 623 h.c. 64,8 lip. 30,9 p. 21,4	31 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 607 h.c. 88,6 lip. 15,6 p. 28,4

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 572 h.c. 63,6 lip. 24,9 p. 22,7	2 Crema Vichy <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 505 h.c. 61,3 lip. 15,8 p. 28,5	3 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 89,6 lip. 15,7 p. 23,2
6 <u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 656 h.c. 63,0 lip. 31,1 p. 29,9	7 <u>Arroz con tomate</u> Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 747 h.c. 98,6 lip. 24,3 p. 35,6	8 <u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan Kcal. 548 h.c. 61,3 lip. 20,4 p. 29,5	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	10 <u>Coliflor rehogada</u> Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 709 h.c. 71,8 lip. 35,0 p. 25,7
13 <u>Puré de zanahoria</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 569 h.c. 67,5 lip. 22,2 p. 23,6	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 690 h.c. 76,6 lip. 34,0 p. 19,9	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 <u>Arroz con verduras - dietas</u> <u>Pollo asado</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan Kcal. 666 h.c. 90,7 lip. 23,5 p. 23,1	21 <u>Puré de verdura - dietas</u> Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 721 h.c. 84,7 lip. 31,1 p. 25,1	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 562 h.c. 83,1 lip. 16,4 p. 21,2	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 <u>Coliflor rehogada</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 553 h.c. 50,2 lip. 23,5 p. 35,3
27 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 <u>Brócoli rehogado</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 483 h.c. 48,9 lip. 20,8 p. 24,0	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 607 h.c. 88,6 lip. 15,6 p. 28,4

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 592 h.c. 84,5 lip. 15,5 p. 27,0
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 596 h.c. 52,7 lip. 28,9 p. 30,6	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 660 h.c. 66,4 lip. 22,9 p. 42,2	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 628 h.c. 83,5 lip. 16,6 p. 35,8	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan Kcal. 787 h.c. 84,5 lip. 29,8 p. 35,6
13 Lentejas estofadas Merluza enharinada (harina de maíz) Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 679 h.c. 78,3 lip. 24,4 p. 34,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 674 h.c. 80,5 lip. 25,6 p. 28,8	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 770 h.c. 74,6 lip. 39,2 p. 29,7	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Yogur de soja natural Pan Kcal. 592 h.c. 48,9 lip. 31,0 p. 26,6
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 778 h.c. 83,8 lip. 30,4 p. 35,6	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 593 h.c. 84,0 lip. 16,8 p. 26,3	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Abadejo al horno Ensalada del tiempo Yogur de soja natural Pan Kcal. 514 h.c. 39,4 lip. 22,0 p. 36,0
27 Caracolillos con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 628 h.c. 83,5 lip. 16,6 p. 35,8	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 627 h.c. 69,2 lip. 23,9 p. 29,5	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan blanco Kcal. 862 h.c. 82,4 lip. 44,8 p. 30,3

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Naranja Pan blanco Kcal. 634 h.c. 70,4 lip. 22,7 p. 31,7	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Manzana Pan blanco Kcal. 598 h.c. 76,3 lip. 21,0 p. 25,2	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo Ensalada verde Plátano Pan Kcal. 718 h.c. 66,5 lip. 38,2 p. 27,2	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Naranja Pan Kcal. 486 h.c. 63,9 lip. 18,0 p. 14,9	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 795 h.c. 101,6 lip. 32,0 p. 24,7	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores Naranja Pan blanco Kcal. 704 h.c. 100,9 lip. 20,3 p. 24,5	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Naranja Pan Kcal. 472 h.c. 57,6 lip. 13,0 p. 31,5	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Manzana Pan blanco Kcal. 766 h.c. 74,1 lip. 39,0 p. 29,4	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Plátano Pan Kcal. 705 h.c. 106,7 lip. 21,5 p. 22,9	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Naranja Pan Kcal. 589 h.c. 82,2 lip. 17,0 p. 26,7	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Manzana Pan blanco Kcal. 447 h.c. 62,1 lip. 12,1 p. 22,1	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga Naranja Pan Kcal. 757 h.c. 106,7 lip. 26,5 p. 22,6	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Pera Pan blanco Kcal. 612 h.c. 79,8 lip. 16,4 p. 34,0	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Plátano Pan blanco Kcal. 714 h.c. 72,3 lip. 35,2 p. 27,6	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 596 h.c. 52,7 lip. 28,9 p. 30,6	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	10 Alubias pintas con verduras Lacón al horno Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 753 h.c. 85,4 lip. 27,4 p. 36,0
13 Lentejas estofadas Merluza enharinada (harina de maíz) Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 679 h.c. 78,3 lip. 24,4 p. 34,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta sin gluten Delicias de pavo Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 532 h.c. 77,2 lip. 13,7 p. 25,4	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Delicias de pavo Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 672 h.c. 85,0 lip. 18,3 p. 39,6	22 Macarrones con tomate sin gluten Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 562 h.c. 83,1 lip. 16,4 p. 21,2	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Abadejo al horno Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 584 h.c. 59,0 lip. 23,0 p. 35,1
27 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada de patata - dietas Lomo fresco a la plancha Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 525 h.c. 63,1 lip. 17,2 p. 29,3	31 Arroz con maíz y zanahoria Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 845 h.c. 89,3 lip. 44,2 p. 22,8

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Naranja Pan sin gluten Kcal. 638 h.c. 72,6 lip. 22,7 p. 28,9	2 Crema Vichy Lomo fresco a la plancha Ensalada del tiempo Manzana Pan sin gluten Kcal. 505 h.c. 63,0 lip. 15,6 p. 25,4	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 596 h.c. 86,7 lip. 15,5 p. 24,2
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) Ensalada verde Plátano Pan sin gluten Kcal. 653 h.c. 67,8 lip. 29,0 p. 28,6	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 664 h.c. 68,6 lip. 22,9 p. 39,4	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Naranja Pan sin gluten Kcal. 490 h.c. 66,1 lip. 18,0 p. 12,1	9 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Manzana Pan sin gluten Kcal. 597 h.c. 84,3 lip. 16,0 p. 27,6	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 791 h.c. 86,7 lip. 29,8 p. 32,8
13 Lentejas estofadas Merluza enharinada (harina de maíz) Ensalada de colores Naranja Pan sin gluten Kcal. 679 h.c. 78,7 lip. 24,6 p. 31,7	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 679 h.c. 82,7 lip. 25,6 p. 26,0	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Naranja Pan sin gluten Kcal. 477 h.c. 59,8 lip. 13,0 p. 28,7	16 Ensalada de pasta sin gluten Tortilla francesa casera Ensalada verde Manzana Pan sin gluten Kcal. 690 h.c. 78,3 lip. 33,8 p. 16,8	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 597 h.c. 51,1 lip. 31,0 p. 23,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Plátano Pan sin gluten Kcal. 709 h.c. 108,9 lip. 21,5 p. 20,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 783 h.c. 86,0 lip. 30,4 p. 32,8	22 Macarrones con tomate sin gluten Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Naranja Pan sin gluten Kcal. 562 h.c. 83,5 lip. 16,6 p. 18,8	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Manzana Pan sin gluten Kcal. 451 h.c. 64,3 lip. 12,1 p. 19,3	24 Judías verdes a la gallega Abadejo al horno Ensalada del tiempo Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 518 h.c. 41,6 lip. 22,0 p. 33,2
27 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Naranja Pan sin gluten Kcal. 597 h.c. 83,0 lip. 16,4 p. 28,3	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 632 h.c. 71,4 lip. 23,9 p. 26,7	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Pera Pan sin gluten Kcal. 616 h.c. 82,0 lip. 16,4 p. 31,2	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Plátano Pan sin gluten Kcal. 718 h.c. 74,5 lip. 35,2 p. 24,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan sin gluten Kcal. 866 h.c. 84,6 lip. 44,8 p. 27,5

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

Ausolan.

COLEGIO NOVA
HISPALIS

No gluten

Julio
2026

TURNO INFANTIL

Comida



Festivo

100% Vegetal

Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	2 Crema Vichy <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla <u>Pan sin gluten</u>
		Kcal. 642 h.c. 74,4 lip. 22,5 p. 28,5	Kcal. 509 h.c. 63,5 lip. 15,8 p. 25,7	Kcal. 595 h.c. 92,2 lip. 15,7 p. 20,4
6 Judías verdes rehogadas <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 600 h.c. 54,9 lip. 28,9 p. 27,8	Kcal. 734 h.c. 88,2 lip. 23,9 p. 38,5	Kcal. 494 h.c. 67,9 lip. 17,8 p. 11,7	Kcal. 601 h.c. 84,8 lip. 16,2 p. 27,9	Kcal. 861 h.c. 106,3 lip. 30,8 p. 31,9
13 Lentejas estofadas <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 683 h.c. 80,5 lip. 24,4 p. 31,3	Kcal. 749 h.c. 102,3 lip. 26,6 p. 25,1	Kcal. 481 h.c. 61,6 lip. 12,8 p. 28,3	Kcal. 694 h.c. 78,8 lip. 34,0 p. 17,1	Kcal. 595 h.c. 56,6 lip. 31,2 p. 20,0
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	24 Judías verdes a la gallega <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 657 h.c. 96,0 lip. 21,4 p. 19,3	Kcal. 853 h.c. 105,6 lip. 31,4 p. 31,9	Kcal. 566 h.c. 85,3 lip. 16,4 p. 18,4	Kcal. 456 h.c. 64,8 lip. 12,3 p. 19,6	Kcal. 588 h.c. 61,2 lip. 23,0 p. 32,3
27 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor <u>Pan sin gluten</u>	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 601 h.c. 84,8 lip. 16,2 p. 27,9	Kcal. 702 h.c. 91,0 lip. 24,9 p. 25,8	Kcal. 608 h.c. 80,1 lip. 16,2 p. 31,3	Kcal. 666 h.c. 61,6 lip. 35,1 p. 24,0	Kcal. 865 h.c. 90,1 lip. 45,0 p. 23,7

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



Festivo
100% Vegetal
Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan Kcal. 634 h.c. 70,4 lip. 22,7 p. 31,7	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 598 h.c. 76,3 lip. 21,0 p. 25,2	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan Kcal. 592 h.c. 50,9 lip. 29,1 p. 31,0	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera <u>Naranja</u> Pan Kcal. 486 h.c. 63,9 lip. 18,0 p. 14,9	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 795 h.c. 101,6 lip. 32,0 p. 24,7	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores <u>Naranja</u> Pan Kcal. 704 h.c. 100,9 lip. 20,3 p. 24,5	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan Kcal. 472 h.c. 57,6 lip. 13,0 p. 31,5	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 766 h.c. 74,1 lip. 39,0 p. 29,4	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera <u>Naranja</u> Pan Kcal. 648 h.c. 92,0 lip. 21,6 p. 22,5	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 589 h.c. 82,2 lip. 17,0 p. 26,7	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 447 h.c. 62,1 lip. 12,1 p. 22,1	24 Judías verdes a la gallega <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 584 h.c. 59,0 lip. 23,0 p. 35,1
27 Caracolillos gratinados <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan Kcal. 599 h.c. 80,4 lip. 14,6 p. 36,4	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 612 h.c. 79,8 lip. 16,4 p. 34,0	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 657 h.c. 58,9 lip. 34,9 p. 26,5	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 596 h.c. 52,7 lip. 28,9 p. 30,6	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 800 h.c. 102,1 lip. 32,2 p. 25,0	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 709 h.c. 102,7 lip. 20,1 p. 24,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 770 h.c. 74,6 lip. 39,2 p. 29,7	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primaveral Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 593 h.c. 84,0 lip. 16,8 p. 26,3	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Abadejo al horno Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 584 h.c. 59,0 lip. 23,0 p. 35,1
27 Caracolillos gratinados Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 604 h.c. 82,2 lip. 14,4 p. 36,0	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan	2 Crema Vichy <u>Lomo fresco a la plancha</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	3 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Merluza al horno</u> Zanahoria <u>Yogur natural</u> Pan
		Kcal. 623 h.c. 70,0 lip. 22,1 p. 31,1	Kcal. 502 h.c. 60,8 lip. 15,7 p. 28,4	Kcal. 623 h.c. 82,9 lip. 19,8 p. 27,7
6 Judías verdes rehogadas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	7 Garbanzos con arroz Caballa <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco	9 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	10 <u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> Tortilla española <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco
Kcal. 473 h.c. 48,3 lip. 19,1 p. 26,4	Kcal. 672 h.c. 68,8 lip. 24,5 p. 41,1	Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	Kcal. 557 h.c. 78,7 lip. 11,8 p. 34,3	Kcal. 745 h.c. 82,1 lip. 28,5 p. 33,3
13 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	14 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur natural</u> Pan blanco	15 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Abadejo al horno <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	16 <u>Macarrones salteados</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas <u>Yogur natural</u> Pan blanco
Kcal. 538 h.c. 72,1 lip. 12,3 p. 32,7	Kcal. 638 h.c. 79,2 lip. 20,9 p. 33,2	Kcal. 472 h.c. 59,5 lip. 12,2 p. 31,0	Kcal. 680 h.c. 80,6 lip. 29,2 p. 24,0	Kcal. 607 h.c. 51,8 lip. 32,7 p. 25,6
20 <u>Arroz blanco</u> Hamburguesa en salsa primaveral Fruta de temporada Pan blanco	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde <u>Yogur natural</u> Pan blanco	22 <u>Macarrones salteados</u> Merluza a la donostiarra <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	23 <u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco	24 Judías verdes a la gallega <u>Abadejo al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco
Kcal. 696 h.c. 102,6 lip. 22,0 p. 22,5	Kcal. 794 h.c. 86,7 lip. 32,1 p. 34,6	Kcal. 522 h.c. 79,2 lip. 12,0 p. 24,8	Kcal. 535 h.c. 62,1 lip. 21,5 p. 21,9	Kcal. 526 h.c. 41,8 lip. 23,6 p. 34,9
27 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo al horno</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas <u>Yogur natural</u> Pan blanco	29 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza en salsa de verdura <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan blanco	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco	31 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Delicias de pavo</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco
Kcal. 557 h.c. 78,7 lip. 11,8 p. 34,3	Kcal. 642 h.c. 72,1 lip. 25,6 p. 28,5	Kcal. 562 h.c. 77,9 lip. 11,7 p. 33,6	Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	Kcal. 578 h.c. 81,5 lip. 14,3 p. 30,8

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Pollo enharinado (harina de maíz) Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 596 h.c. 52,7 lip. 28,9 p. 30,6	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	10 Alubias pintas con verduras Lacón al horno Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 753 h.c. 85,4 lip. 27,4 p. 36,0
13 Lentejas estofadas Merluza enharinada (harina de maíz) Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 679 h.c. 78,3 lip. 24,4 p. 34,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta sin gluten Delicias de pavo Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 532 h.c. 77,2 lip. 13,7 p. 25,4	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primaveral Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Delicias de pavo Ensalada verde Yogur Pan blanco Kcal. 672 h.c. 85,0 lip. 18,3 p. 39,6	22 Macarrones con tomate sin gluten Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 562 h.c. 83,1 lip. 16,4 p. 21,2	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Abadejo al horno Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 584 h.c. 59,0 lip. 23,0 p. 35,1
27 Macarrones con tomate sin gluten Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 597 h.c. 82,6 lip. 16,2 p. 30,7	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada de patata - dietas Lomo fresco a la plancha Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 525 h.c. 63,1 lip. 17,2 p. 29,3	31 Arroz con maíz y zanahoria Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 845 h.c. 89,3 lip. 44,2 p. 22,8

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 572 h.c. 63,6 lip. 24,9 p. 22,7	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 666 h.c. 53,6 lip. 38,1 p. 26,4	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 800 h.c. 102,1 lip. 32,2 p. 25,0	10 <u>Coliflor rehogada</u> Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan Kcal. 709 h.c. 71,8 lip. 35,0 p. 25,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 709 h.c. 102,7 lip. 20,1 p. 24,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 770 h.c. 74,6 lip. 39,2 p. 29,7	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Fruta de temporada Pan Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 593 h.c. 84,0 lip. 16,8 p. 26,3	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 762 h.c. 108,5 lip. 26,3 p. 22,2	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5

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



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno infantil - Ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Pollo asado Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 638 h.c. 72,2 lip. 22,5 p. 31,3	2 Crema Vichy Filete de cerdo empanado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 76,8 lip. 21,2 p. 25,5	3 Paella de verdura Merluza en salsa de tomate y patatas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 90,0 lip. 15,7 p. 23,2
6 Judías verdes rehogadas Nuggets de pollo Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 666 h.c. 53,6 lip. 38,1 p. 26,4	7 Garbanzos con arroz Caballa Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 730 h.c. 86,0 lip. 23,9 p. 41,3	8 Crema de verdura Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 490 h.c. 65,7 lip. 17,8 p. 14,5	9 Macarrones con tomate Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 800 h.c. 102,1 lip. 32,2 p. 25,0	10 Alubias pintas con verduras Tortilla española Ensalada de colores Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 857 h.c. 104,1 lip. 30,8 p. 34,7
13 Lentejas estofadas Empanadillas de atún Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 709 h.c. 102,7 lip. 20,1 p. 24,1	14 Arroz con tomate Lacón al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 744 h.c. 100,1 lip. 26,6 p. 27,9	15 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 476 h.c. 59,4 lip. 12,8 p. 31,1	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 770 h.c. 74,6 lip. 39,2 p. 29,7	17 Crema de calabacín Pollo asado Patatas panaderas Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 590 h.c. 54,4 lip. 31,2 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa primavera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 652 h.c. 93,8 lip. 21,4 p. 22,1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 848 h.c. 103,4 lip. 31,4 p. 34,7	22 Espaguetis con tomate Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 593 h.c. 84,0 lip. 16,8 p. 26,3	23 Patatas guisadas con verduras Pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 451 h.c. 62,6 lip. 12,3 p. 22,4	24 Judías verdes a la gallega Croquetas de bacalao Ensalada del tiempo Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 646 h.c. 82,5 lip. 27,3 p. 17,3
27 Caracolillos gratinados Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 762 h.c. 108,5 lip. 26,3 p. 22,2	28 Puré de puerro Pollo asado Patatas Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 697 h.c. 88,8 lip. 24,9 p. 28,6	29 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de verdura Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 77,9 lip. 16,2 p. 34,1	30 Ensalada campera Tortilla francesa casera Calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 661 h.c. 59,4 lip. 35,1 p. 26,8	31 Arroz tres delicias Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 860 h.c. 87,9 lip. 45,0 p. 26,5