

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

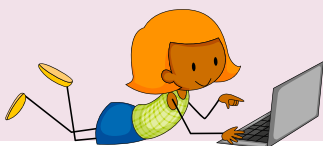
Viernes



vacaciones



8



9



Arroz a la cubana
(con tomate frito y huevo cocido)

Bocaditos de bacalao
Ensalada con col

Fruta / Pan
Ensalada / Carne / Fruta o yogur

10

Sopa picadillo (caldo pollo
con pasta, pollo, huevo cocido)

Tortilla de patata y cebolla
con pavo
Ensalada con tomate

Fruta / Pa integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

11

Garbanzos jardinera

Alas de pollo a la barbacoa
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

12

Espirales integrales con tomate

Merluza en salsa mery
Ensalada con zanahoria

Fruta ECO / Pan integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

15

Hervido valenciano

Lomo horno en salsa de miel
y mostaza
Ensalada con maiz

Fruta / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

16

Fideua (con pimiento rojo y verde,
mejillón, calamar, rape)

Huevos con bechamel
Ensalada con col

Fruta / Pan
Verduras / Ave / Fruta o yogur

17

Alubias blancas estofadas

Hamburguesa de ternera
y cerdo con pisto
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

18

Espagueti con verduras

Abadejo en salsa de calabacín
con zanahoria baby
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan
Verduras / Ave / Fruta o yogur

19

Crema alicia

Alitas de pollo al ajillo
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral
Verduras / Huevo / Fruta o yogur

22

Lentejas a la jardinera

Merluza horno marinera
Ensalada con maiz

Fruta / Pan
Verduras / Ave / Fruta o yogur

23

Arroz requenense

Ensalada completa (lechuga,
tomate, atún, huevo, aceitunas)

Fruta / Pan
Ensalada / Carne / Fruta o yogur

24

Crema castellana
con verdura ECO

Huevos gratinados
Ensalada con tomate

Fruta / Pan integral
Verduras / Ave / Fruta o yogur

25

Lacitos de de pasta con
salsa de tomate y cebolla

Palitos de merluza
Ensalada con soja

Yogur azucarado / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

26

Sopa de pescado
con frutos de mar

Muslo de pollo en salsa de romero
Ensalada con zanahoria

Fruta / Pan integral
Verduras / Huevo / Fruta o yogur

29

Espirales con salsa de tomate

Albondigas de ternera
y cerdo jardinera
Ensalada con maiz

Fruta / Pan
Ensalada / Pesc. blanco / Fruta o yogur

30

Garbanzos jardinera

Merluza al horno en salsa verde
Ensalada con col

Fruta / Pan
Ensalada / Ave / Fruta o yogur



Propuestas
de cena



Estos menús han sido
revisados y aprobados por
el equipo de dietistas
nutricionistas colegiadas
de Ausolan. Por causa de
fuerza mayor Ausolan se
reserva el derecho de
hacer cambios en el menú.



Los menores de seis
años no comen frutos
secos y el primer plato
de ensalada se cambia
por puré de verdura
cuando sea necesario

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



vacances



8



9



Arròs a la cubana
(amb tomaca fregida i ou bollit)

Mossets de bacallà
Amanida amb col

Fruita / Pa

Ensalada / Carn / Fruita o iogurt

10

Sopa picadillo
(amb pasta, pollastre i ou)

Truita de creïlla i ceba amb titot
Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

11

Fesols jardinera

Ales de pollastre a la barbacoa
Amanida amb soja

Iogurt ensucrat / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

12

Espirals integrals amb tomaca

Lluç en salsa mery
Amanida amb carlota

Fruita ECO / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

15

Bollit valencià

Llom al forn en salsa
de mel i mostassa
Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Amanida / Pollastre / Fruita o iogurt

16

Fideuà (amb pebre verd i roig,
clòtxina, calamar, rap)

Ous amb beixamel
Amanida amb col

Fruita / Pa

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

17

Fesols blancs estofats

Hamburguesa de vedella
i porc amb samfaina
Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

18

Espaguettis amb verdures

Abadejo en salsa de carabasseta
amb carlota baby.
Amanida amb soja

Iogurt ensucrat / Pa

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

19

Crema Alícia

Ales de pollastre a l'allada
Amanida amb carlota

Fruita / Pa integral

Verdures / Ou / Fruita o iogurt

22

Llenties jardinera

Lluç al forn marinera
Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

23

Arròs requenense

Amanida completa (encisam,
tomaca, tonyina, ou, olives)

Fruita / Pa

Amanida / Carn / Fruita o iogurt

24

Crema castellana
amb verdura ECO

Ous gratinats
Amanida amb tomaca

Fruita ECO / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

25

Llacets de pasta amb
salsa de tomaca i ceba

Palets de lluç
Amanida amb soja

Iogurt ensucrat / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

26

Sopa de peix amb fruits de mar

Cuixa de pollastre al forn
amb salsa de romer
Amanida amb carlota

Fruita / Pa integral

Verdures / Ou / Fruita o iogurt

29

Espirals amb salsa de tomaca

Mandonguilles de vedella
a la jardinera
Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

30

Fesols jardinera

Lluç al forn en salsa verda
Amanida amb col

Fruita / Pa

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt



Aquests menús han sigut revisats i aprovats per l'equip de dietistes nutricionistes col·legiades d'Ausolan. Per causa de força major Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú.



Propostes de sopar



Els menors de sis anys no mengen fruits secs i el primer plat d'amanida es canvia per puré de verdura quan cal