



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Pan integral miércoles y viernes. Valoración nutricional del menú doble opción en base a ración 7-12 años. Turno E. Infantil - Ración 1-3 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214. La fruta de Septiembre será: manzana, pera, plátano, melón, sandía y naranja.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Festivo	2 Festivo	1 Festivo	1 Festivo
7 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	8 Alubias blancas con judías verdes y verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	9 Puré de verduras Lacón al horno con patatas Fruta de temporada	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	11 Ensalada de pasta Merluza a la gallega Fruta de temporada
14 Brócoli ajoarriero Puré de brócoli Albóndigas al horno a la jardinera Cous Cous Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada Kcal. 621 h.c. 71,7 lip. 27,7 p. 18,3	15 Garbanzos con fritada Ensalada de garbanzos Salmón al eneldo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 757 h.c. 70,3 lip. 33,0 p. 42,0	16 Ensalada de arroz Arroz blanco salteado Pollo asado Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 620 h.c. 88,1 lip. 18,9 p. 25,4	17 Crema de verduras y acelgas Espirales integrales con soja texturizada Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 940 h.c. 120,8 lip. 29,1 p. 40,7	18 Lentejas eco con verduras Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza Revuelto de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Kcal. 641 h.c. 64,7 lip. 28,2 p. 31,2
21 Arroz integral con verduras y pollo Arroz integral salteado Huevos con bechamel Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Kcal. 768 h.c. 98,7 lip. 30,1 p. 25,8	22 Crema de calabacín eco Coliflor salteada Dorada al horno Boniato frito Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 510 h.c. 58,3 lip. 22,4 p. 19,0	23 Sopa minestrone con pasta Hamburguesa de col, kale y quinoa Hummus de garbanzo con crudités de zanahoria Fruta de temporada Kcal. 582 h.c. 77,9 lip. 24,0 p. 12,6	24 Gnocchis gratinados Gnocchis salteados Pavo guisado con verduras Ensalada con remolacha y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 733 h.c. 85,1 lip. 23,3 p. 44,2	25 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Lomos de caballa en salsa de tomate Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 684 h.c. 69,8 lip. 24,0 p. 42,0
28 Lentejas con calabaza Ensalada de lentejas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 686 h.c. 83,2 lip. 26,0 p. 25,2	29 Judías verdes salteadas Puré de judías de verdes Pollo al chilindrón Cous Cous Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 620 h.c. 62,2 lip. 30,1 p. 24,6	30 Patatas a la riojana Patatas con verduras Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Kcal. 558 h.c. 54,9 lip. 25,9 p. 26,7		