



junio
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3  Guisantes con patatas Filete merluza al horno estilo orio Guarnicion lechuga Yogur natural Pan barra Kcal. 467 h.c. 41 lip. 23 p. 27	4 Crema de brocoli ecologico Lomo en salsa de ciruelas Platano Pan barra Kcal. 444 h.c. 50 lip. 18 p. 22	5  Lentejas a la hortelana Abadejo con tomate casero Guarnicion lechuga Pera Pan barra Kcal. 587 h.c. 74 lip. 20 p. 34	6  Judia verde casera Paella de pollo Manzana Pan barra Kcal. 840 h.c. 124 lip. 34 p. 18	7 Alubia blanca a la bilbaina Tortilla de patatas Guarnicion lechuga Sandia Pan barra Kcal. 637 h.c. 81 lip. 24 p. 24
10    Crema de calabacin Macarrones integrales con tomate Manzana ecologica Pan barra Kcal. 601 h.c. 109 lip. 14 p. 16	11  Ensalada de arroz Abadejo rebozado Guarnicion limon Yogur natural Pan barra Kcal. 696 h.c. 73 lip. 30 p. 36	12 Judia verde con patatas Albondigas en salsa Sandia Pan barra Kcal. 476 h.c. 41 lip. 26 p. 21	13  Sopa de letras Pizza Patatas chips Helado Pan barra Kcal. 409 h.c. 62 lip. 10 p. 19	14 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Muslo de pollo asado Guarnicion lechuga y maiz Pera Pan barra Kcal. 692 h.c. 71 lip. 32 p. 35
17   Ensalada mixta Lentejas con boniato Naranja Pan barra Kcal. 541 h.c. 66 lip. 22 p. 22	18  Patatas a la riojana San jacob Guarnicion lechuga Yogur natural Pan barra Kcal. 796 h.c. 88 lip. 39 p. 24	19  Arroz con calabacin y pimiento rojo Filete de merluza en salsa de espinacas y cilantro Sandia Pan barra Kcal. 545 h.c. 89 lip. 14 p. 21	20 Crema de zanahoria Tortilla de patatas Guarnicion lechuga y maiz Platano Pan barra Kcal. 621 h.c. 81 lip. 27 p. 14	21 Menestra verduras Lomo fresco en salsa de piquillos Guarnicion lechuga Manzana Pan barra Kcal. 795 h.c. 59 lip. 48 p. 36
24 Judia verde casera Arroz con tomate Yogur natural Pan barra Kcal. 740 h.c. 115 lip. 26 p. 19	25 Garbanzos con calabaza Bacalao al ajoarriero Guarnicion lechuga Melon Pan barra Kcal. 692 h.c. 82 lip. 28 p. 34	26 Crema de coliflor Filete ruso en salsa de verduras Platano Pan barra Kcal. 542 h.c. 60 lip. 25 p. 24	27 Coditos con tomate Pollo al ajillo Guarnicion lechuga Manzana Pan barra Kcal. 763 h.c. 100 lip. 29 p. 30	28 Porrusalda Filete de limanda rebozada Guarnicion lechuga Pera Pan barra Kcal. 591 h.c. 70 lip. 24 p. 29



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Iconografia

iFeliz verano!



Juntos en tu día a día