



noviembre  
2024

Ausolan.

|       |        |           |        |         |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------|--------|-----------|--------|---------|



1  
**Fiesta**



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día

4  
Arroz con tomate  
Ensalada mixta  
Filete merluza al horno estilo orio  
Mandarinas  
Pan barra  
Kcal. 750 h.c. 104 lip. 30 p. 23

5 **KmO**  
Crema de brocoli  
Ensalada de pasta  
Tortilla de patatas  
Guarnicion lechuga  
Yogur natural  
Pan barra  
Kcal. 581 h.c. 65 lip. 28 p. 18

6  
Garbanzos viudos  
Patatas asadas  
Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra  
Kcal. 729 h.c. 78 lip. 32 p. 35

7 **Ekó** **KmO**  
Borrajá con patatas  
Ensalada variada  
Macarrones integrales a la boloñesa  
Manzana  
Pan barra  
Kcal. 711 h.c. 109 lip. 23 p. 21

8  
Menestra verduras  
Ensalada de arroz  
Filete de limanda rebozada  
Guarnicion lechuga  
Pera  
Pan barra  
Kcal. 648 h.c. 47 lip. 41 p. 27

11 **Ekó**  
Berza con patatas  
Ensaladilla rusa  
Filete ruso en salsa de verduras  
Manzana ecologica  
Pan barra  
Kcal. 543 h.c. 56 lip. 26 p. 24

12  
Sopa de cocido  
Ensalada mixta  
Croquetas de bacalao  
Guarnicion lechuga  
Naranja  
Pan barra  
Kcal. 636 h.c. 71 lip. 32 p. 17

13 **Ekó** **KmO**  
Crema de calabaza ecologica  
Paella de pollo  
Filete merluza al a la plancha  
Pan barra  
Yogur natural  
Kcal. 887 h.c. 119 lip. 40 p. 21

14  
Lentejas caseras  
Ensalada con patata  
Abadejo en salsa marinera  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra  
14 kcal. 505 h.c. 69 lip. 14 p. 30

15  
Judía verde con patatas  
Ensalada aragonesa  
Lomo empanado con tomate  
Mandarinas  
Pan barra  
Kcal. 504 h.c. 52 lip. 22 p. 27

18 **KmO**  
Lentejas con puerro y zanahoria  
Ensalada variada  
Bacalao al ajoarriero  
Yogur natural  
Pan barra  
Kcal. 632 h.c. 73 lip. 23 p. 37

19  
Crema de verduras  
Tallarines boloñesa  
Tortilla de patatas  
Guarnicion lechuga  
Pera  
Pan barra  
19 kcal. 563 h.c. 69 lip. 26 p. 13

20  
Acelga con refrito  
Ensalada de tomate  
Filete de ternera en salsa  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra  
Kcal. 626 h.c. 71 lip. 27 p. 30

21 **Ekó**  
Estofado de garbanzos con boniato ecológico  
Ensalada de pasta  
Filete de merluza en salsa de chipirones  
Guarnicion lechuga  
Naranja  
Pan barra  
Kcal. 562 h.c. 75 lip. 18 p. 30

22 **KmO**  
Porrusalda  
Arroz a la cubana  
Hamburguesa 100% ternera  
Manzana  
Pan barra  
Kcal. 785 h.c. 140 lip. 21 p. 17

25  
Guisantes con patatas  
Ensalada campera  
Lomo fresco en salsa de piquillos  
Pera  
Pan barra  
Kcal. 639 h.c. 65 lip. 26 p. 39

26 **KmO**  
Alubia pinta estofada con calabacin  
Arroz con tomate  
Filete de merluza rebozada  
Guarnicion lechuga  
Yogur natural  
Pan barra  
Kcal. 612 h.c. 65 lip. 25 p. 36

27  
Crema de zanahoria  
Ensalada mixta  
Albondigas en salsa  
Platano de canarias  
Pan barra  
Kcal. 557 h.c. 62 lip. 27 p. 21

28  
Sopa de pollo con fideos  
Ensalada de otoño  
Guisado de pavo  
Guarnicion lechuga  
Mandarinas  
Kcal. 511 h.c. 51 lip. 19 p. 36

29  
**Fiesta**