



octubre
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Judía verde con patatas Albondigas en salsa Pera Pan barra Kcal. 513 h.c. 51 lip. 26 p. 21	2 Lentejas a la hortelana Abadejo al horno estilo orio Guarnicion lechuga Manzana Pan barra Kcal. 520 h.c. 63 lip. 17 p. 32	3 Guisantes con patatas Muslo de pollo al chilindron Platano de canarias Pan barra Kcal. 516 h.c. 67 lip. 16 p. 29	4 Sopa de pollo con fideos Lomo en salsa de verduras Guarnicion lechuga Melon Pan barra Kcal. 538 h.c. 47 lip. 26 p. 29
7 Judía verde con patatas Hamburguesas en salsa Yogur natural Pan barra Kcal. 530 h.c. 43 lip. 28 p. 29	8 Alubia pinta con verduras Tortilla de patatas Guarnicion lechuga Manzana ecológica de mendigorría Pan barra Kcal. 679 h.c. 92 lip. 25 p. 24	9 Crema de zanahoria Filete de merluza rebozada Guarnicion lechuga y maiz Platano de canarias Pan barra Kcal. 550 h.c. 63 lip. 25 p. 21	10 Panache de verduras Macarrones con huevo duro Pera Pan barra Kcal. 668 h.c. 108 lip. 22 p. 17	11 Garbanzos con avena integral ecológica Pollo al ajillo Guarnicion lechuga Ciruela Pan barra Kcal. 596 h.c. 71 lip. 20 p. 36
14 Lentejas caseras Filete de limanda rebozada Pera Pan barra Kcal. 512 h.c. 61 lip. 17 p. 33	15 Sopa de pescado Filete de ternera en salsa de verduras Melon Pan barra Kcal. 475 h.c. 38 lip. 25 p. 28	16 Crema de brocoli ecologico Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Yogur natural Pan barra Kcal. 508 h.c. 80 lip. 15 p. 19	17 Tallarines con tomate Abadejo en salsa marinera Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 766 h.c. 108 lip. 27 p. 30	18 Menestra verduras Lomo fresco en salsa de piquillos Guarnicion lechuga Manzana Pan barra Kcal. 795 h.c. 59 lip. 48 p. 36
21 Judía verde casera Macarrones con tomate Melon Pan barra Kcal. 616 h.c. 102 lip. 18 p. 17	22 Arroz con calabacin y pimiento rojo ecológicos Bacalao al ajoarriero Yogur natural Pan barra Kcal. 748 h.c. 105 lip. 26 p. 30	23 Crema de calabaza Filete ruso con champiñones Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 645 h.c. 62 lip. 35 p. 25	24 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Muslo de pollo asado Guarnicion lechuga Naranja Pan barra Kcal. 666 h.c. 65 lip. 31 p. 35	25 Guisantes con patatas Tortilla de patatas Guarnicion lechuga Pera Pan barra Kcal. 595 h.c. 73 lip. 26 p. 17
28 Berza con patatas Arroz a la cubana Yogur natural Pan barra Kcal. 738 h.c. 114 lip. 26 p. 20	29 Crema de calabacin Filete de pollo empanado al ajillo Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 590 h.c. 59 lip. 26 p. 33	30 Coditos con tomate Filete de merluza en salsa de chipirones Guarnicion lechuga Mandarinas Pan barra Kcal. 723 h.c. 99 lip. 27 p. 26	31 Lentejas con boniato ecológico Guisado ribereña Manzana Pan barra Kcal. 781 h.c. 80 lip. 28 p. 57	



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

Juntos en
tu día a día