



Festivo
 100% Vegetal
 Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Pure de acelgas Caracolillos con tomate Yogur natural Pan blanco	2 Lentejas con verduras Filete de merluza a la romana Lechuga Fruta de temporada Pan blanco	3 Judías verdes con patatas Estofado de pavo en salsa de zanahoria Fruta de temporada Pan integral	4 Alubias blancas Atún con tomate Fruta de temporada Pan blanco	5 Arroz con tomate Huevos fritos Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 817 h.c. 118,7 lip. 25,9 p. 23,9	Kcal. 544 h.c. 67,5 lip. 14,9 p. 33,0	Kcal. 386 h.c. 58,3 lip. 11,8 p. 9,9	Kcal. 729 h.c. 80,5 lip. 19,9 p. 49,8	Kcal. 646 h.c. 108,8 lip. 15,6 p. 18,7
8 Festivo	9 Crema de calabaza Filete ruso de ternera en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	10 Paella vegetal Tortilla de jamón y queso Lechuga Fruta de temporada Pan integral	11 Lentejas con verduras Salmón al horno Mahonesa Yogur de sabor Pan blanco	12 Marmitako Lomo adobado a la plancha Lechuga Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 574 h.c. 56,7 lip. 25,5 p. 30,0	Kcal. 868 h.c. 102,0 lip. 37,8 p. 30,9	Kcal. 720 h.c. 74,9 lip. 28,0 p. 41,2	Kcal. 685 h.c. 78,3 lip. 21,2 p. 44,0	
15 Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana Lechuga Fruta de temporada Pan blanco	16 Garbanzos Ragout de lomo Pimientos rojos Fruta de temporada Pan blanco	17 Sopa de cocido con estrellas Muslo de pollo asado Patata panadera Fruta de temporada Pan integral	18 Croquetas caseras Lomo adobado a la plancha Patatas chips Pastelito de chocolate Pan blanco	19 Puré de zanahoria Albóndigas en salsa Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 878 h.c. 97,8 lip. 35,0 p. 40,5	Kcal. 688 h.c. 81,6 lip. 16,8 p. 48,8	Kcal. 502 h.c. 67,1 lip. 11,8 p. 31,7	Kcal. 868 h.c. 64,2 lip. 53,0 p. 35,9	Kcal. 558 h.c. 65,7 lip. 24,2 p. 16,2
22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		