

## Lunes                      Martes                      Miércoles                      Jueves                      Viernes



- |   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>1</b> </p>   | <p><b>2</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla<br/><br/>Tortilla de patata al horno<br/>Ensalada variada con atún<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>3</b> Sopa de pescado con cebolla, zanahoria y perejil<br/><br/>Ragout de cerdo guisado con pimientos, guisantes y patatas asadas<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p><b>4</b> Garbanzos estofados con zanahoria, y calabacín<br/><br/>Pollo al horno con champiñones<br/><br/>Yogur natural</p>   | <p><b>5</b> Arroz con sofrito de tomate casero<br/><br/>Filete de pescadilla a la plancha con salsa con guisantes<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  |
| <p><b>8</b> <b>Lentejas ECO con zanahoria, patata, cebolla y puerro</b> <br/>Empanadillas de atún y pisto al horno<br/>Ensalada tricolor<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p><b>9</b> Judías verdes con refrito de ajitos y tomate<br/><br/>Pavo guisado con verduras y <b>arroz integral</b><br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>10</b> Alubias blancas con hortalizas frescas<br/><br/>Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín orly al horno<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>             | <p><b>11</b> Fideua mixta con pimiento rojo, cebolla y pollo en dados<br/><br/>Merluza marinera al horno con zanahoria<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>                   | <p><b>12</b> <b>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA</b> <br/>Huevos camperos al horno con tomate y orégano<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p> |
| <p><b>15</b> Sopa de ave con <b>fideo integral</b><br/><br/>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>16</b> Garbanzos estofados con puerro y calabacín<br/><br/>Filete de pescadilla al horno en salsa con guisantes<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>17</b> Macarrones con atún y sofrito de tomate<br/><br/>Tortilla francesa al horno<br/>Ensalada mixta<br/><br/>Yogur natural</p>   | <p><b>18</b> Alubias pintas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro<br/><br/>Jamoncitos de pollo guisados con verduras y patata dado<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p><b>19</b> Crema de calabaza y zanahoria<br/><br/>Bacalao al horno con pisto de tomate casero<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  |
| <p><b>22</b> Arroz con sofrito de tomate<br/><br/>Palometa al horno en salsa<br/><br/>Yogur natural</p>   | <p><b>23</b> <b>Lentejas ECO con calabaza, puerro y cebolla</b> <br/>Tortilla de patata al horno con ensalada variada<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p><b>24</b> Marmitako de salmón<br/><br/>Estofado de pavo guisado con verduras<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>   | <p><b>25</b> Alubias a la jardinera con patata, puerro y zanahoria<br/><br/>Filete de merluza en salsa de manzana<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>                        | <p><b>26</b> Sopa con <b>fideos integrales</b><br/><br/>Pollo al romero con patatas asadas<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>   |
| <p><b>29</b> Crema de porrusalda<br/><br/>Pavo guisado con verduras<br/><br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>30</b> Judías verdes con sofrito de tomate y jamón<br/><br/>Tortilla de patata al horno<br/>Ensalada tricolor<br/><br/>Yogur natural</p>  |    |   |   |

 El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de nutricionistas de Ausolan. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales.

 Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

 Las ensaladas se aliñan con Aceite Virgen Extra

 Se ofrece pan integral dos días a la semana

 Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y nectarina