

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



fiesta

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