



octubre
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

7

Pure de verduras
Filete ruso de ternera en salsa
Verduras
Fruta
Pan

Kcal. 714 h.c. 87 lip. 28 p. 29

14

Ensalada de pasta
Filete de pernil empanado
Pimiento verde
Fruta
Pan

Kcal. 990 h.c. 107 lip. 48 p. 39

21

Pure de verduras
Pollo tikka masala con arroz
Fruta
Pan

Kcal. 645 h.c. 84 lip. 26 p. 22

28

Coliflor con patatas
San jacobó
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 793 h.c. 96 lip. 37 p. 20

1



Tallarines funghi
Tortilla de patatas horno
Ensalada cuatro estaciones
Fruta
Pan

Kcal. 1005 h.c. 127 lip. 45 p. 29

8

Espirales con tomate
Merluza a la donostiarrá
Fruta
Pan

Kcal. 685 h.c. 108 lip. 17 p. 32

15

Alubias pintas
Morcilla con tomate y pimientos
Fruta
Pan

Kcal. 719 h.c. 105 lip. 23 p. 29

22

Patatas a la riojana
Empanadillas de atún
Lechuga
Vasito de helado
Pan

Kcal. 894 h.c. 116 lip. 39 p. 25

29

Fideua con tomate y queso
Tortilla de patatas y chorizo
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 880 h.c. 119 lip. 34 p. 32

2



Crema de legumbre ecológica
Filete de merluza a la romana
Limon
Yogur natural
Pan

Kcal. 679 h.c. 72 lip. 28 p. 40

9

Sopa de ave y cocido con estrellas
Muslo de pollo asado
Patatas chips
Actimel
Pan

Kcal. 608 h.c. 79 lip. 19 p. 35

16

Arroz con tomate
Tortilla de patatas horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 880 h.c. 138 lip. 29 p. 24

23

Lentejas
Bacalao al ajoarriero
Fruta
Pan

Kcal. 668 h.c. 93 lip. 16 p. 42

30

Judías verdes con patatas
Lomo de cerdo fresco
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 688 h.c. 79 lip. 28 p. 35

3

Menestra de verduras
Lomo de cerdo fresco empanado con
piperrada
Fruta
Pan

Kcal. 711 h.c. 78 lip. 30 p. 35

10

Judías verdes con patatas
Tortilla de patatas horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 728 h.c. 89 lip. 33 p. 22

17

Pure de zanahoria
Macarrones integrales con tomate
Yogur
Pan

Kcal. 816 h.c. 130 lip. 24 p. 26

24

Arroz con tomate
Merluza fresca horno con patata
panadera
Fruta
Pan

Kcal. 766 h.c. 126 lip. 20 p. 29

31

Garbanzos con espinacas
Merluza a la marinera
Yogur
Pan

Kcal. 652 h.c. 90 lip. 23 p. 26

4

Arroz con pollo al curry
Atún con tomate
Fruta
Pan

Kcal. 849 h.c. 102 lip. 33 p. 43

11

Lentejas
Croquetas
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 849 h.c. 115 lip. 34 p. 28

18

Lentejas con puerro y calabaza
Filete de merluza a la romana
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 728 h.c. 81 lip. 31 p. 36

25

Alubias blancas
Tortilla de patatas
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 821 h.c. 106 lip. 31 p. 35



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día