



noviembre  
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Fiesta**



Recomendaciones  
nutricionales



**Juntos en  
tu día a día**

4

Sopa de pescado  
Albondigas de pollo en salsa de  
champiñón  
Patatas fritas  
Fruta  
Pan  
Kcal. 673 h.c. 74 lip. 28 p. 32

5

Espaguetis con verduras de otoño  
Atún al estilo campestre  
Fruta  
Pan  
Kcal. 873 h.c. 118 lip. 30 p. 39

6



Yakhimesi  
Filete de ternera empanado  
Ensalada cuatro estaciones  
Yogur  
Pan  
Kcal. 1023 h.c. 125 lip. 41 p. 45

7



Pure de zanahoria  
Lentejas ecológicas  
Fruta  
Pan  
Kcal. 678 h.c. 110 lip. 17 p. 26

8



Alubias pintas  
Filete de merluza a la romana  
Lechuga  
Fruta  
Pan  
Kcal. 764 h.c. 87 lip. 32 p. 38

11



Patatas a la riojana  
Huevos gratinados  
Fruta  
Pan  
Kcal. 827 h.c. 102 lip. 35 p. 34

12

Caracollitos con tomate  
Bacalao con emulsion de calabaza  
Fruta  
Pan  
Kcal. 780 h.c. 105 lip. 21 p. 49

13



Judías verdes con tomate gratinadas  
Escalope de pollo con salsa agri dulce  
y verduritas asiáticas  
Tomate fresco  
Fruta  
Pan  
Kcal. 812 h.c. 89 lip. 35 p. 41

14



Pure de acelgas  
Merluza orly con mahonesa de  
pimentón  
Lechuga  
Fruta  
Pan  
Kcal. 827 h.c. 81 lip. 46 p. 27

15



Alubias blancas  
Carbonada de ternera  
Verduritas  
Yogur  
Pan  
Kcal. 747 h.c. 112 lip. 15 p. 47

18

Lentejas  
Hamburguesas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta  
Pan  
Kcal. 869 h.c. 98 lip. 37 p. 41

19



Caracollitos con tomate y queso  
Tortilla de patatas horno  
Ensalada cuatro estaciones  
Fruta  
Pan  
Kcal. 919 h.c. 128 lip. 36 p. 28

20

Paella vegetal  
Pollo kung pao  
Natilla de vainilla  
Pan  
Kcal. 816 h.c. 122 lip. 28 p. 25

21



Gratinado de brócoli con patata y  
zanahoria  
Lomo de cerdo fresco empanado  
Tomate fresco  
Fruta  
Pan  
Kcal. 739 h.c. 75 lip. 35 p. 35

22

Garbanzos  
Filete de merluza a la romana  
Limon  
Fruta  
Pan  
Kcal. 738 h.c. 89 lip. 29 p. 37

25



Pure de calabacin  
San jacob  
Lechuga  
Fruta  
Pan  
Kcal. 815 h.c. 102 lip. 37 p. 19

26

Sopa de ave y cocido con estrellas  
Albondigas en salsa  
Patata cuadrada  
Vasito de helado  
Pan  
Kcal. 770 h.c. 76 lip. 37 p. 37

27

Arroz con tomate  
Alitas de pollo al ajillo  
Fruta  
Pan  
Kcal. 791 h.c. 116 lip. 25 p. 32

28



Guiso del maestro  
Filete de merluza a la romana  
Tomate fresco  
Fruta  
Pan  
Kcal. 803 h.c. 89 lip. 35 p. 38

29



Pure de calabaza  
Macarrones integrales con tomate  
Fruta  
Pan  
Kcal. 759 h.c. 125 lip. 22 p. 22