



mayo
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta

2

Crema de coliflor
Lomo adobado con pisto
Pera
Pan barra

Kcal. 477 h.c. 59 lip. 17 p. 26

3

Sopa de pollo con fideos
Filete de limanda rebozada
Rodaja de limón
Naranja
Pan barra

Kcal. 412 h.c. 46 lip. 15 p. 27

6

Crema de calabacín
Tortilla casera de patata y chistorra
Ensalada de lechuga
Manzana
Pan barra

Kcal. 498 h.c. 65 lip. 21 p. 16

7

Ensalada de arroz
Muslo de pollo al chilindrón
Pera
Pan barra

Kcal. 587 h.c. 55 lip. 30 p. 27

8

Acelga con patata y refrito de ajicos
Abadejo al horno estilo orio
Ensalada de lechuga y maíz
Plátano de canarias
Pan barra

Kcal. 468 h.c. 58 lip. 16 p. 25

9



Menestra de verduras de la huerta
Macarrones integrales con jamón
Serrano
Yogur
Pan barra

Kcal. 669 h.c. 111 lip. 17 p. 25

10

Lentejas a la hortelana
Bacalao al ajoarriero
Lechuga guarnición
Naranja
Pan barra

Kcal. 547 h.c. 77 lip. 14 p. 34

13



Puerros con patata y zanahoria
Arroz con verduras, cúrcuma y pollo
Melón
Pan barra

Kcal. 592 h.c. 109 lip. 14 p. 15

14



Crema de zanahoria ecológica
Lomo en salsa de verduras
Yogur
Pan barra

Kcal. 561 h.c. 60 lip. 23 p. 30

15

Garbanzos con calabacín
Filete merluza en salsa de alcachofas
Lechuga guarnición
Manzana
Pan barra

Kcal. 545 h.c. 73 lip. 17 p. 30

16

Judía verde con patatas
Muslo de pollo asado a las hierbas
Ensalada de lechuga y maíz
Plátano de canarias
Pan barra

Kcal. 444 h.c. 53 lip. 16 p. 26

17



Ensalada con patata
Alubia pinta estofada con verduras
Pera
Pan barra

Kcal. 524 h.c. 76 lip. 16 p. 23

20

Lentejas con boniato
Tortilla casera de patata
Ensalada de lechuga
Naranja
Pan barra

Kcal. 587 h.c. 79 lip. 20 p. 26

21

**Comida
campestre**



22



Borraja con patatas aliñada con
aceite de oliva en crudo
Macarrones integrales con chorizo
Plátano de canarias
Pan barra

Kcal. 684 h.c. 118 lip. 17 p. 21

23

Crema de calabacín
Abadejo rebozado
Ensalada de lechuga
Pera
Pan barra

Kcal. 496 h.c. 56 lip. 21 p. 25

24

Garbanzos con zanahoria y refrito de
ajo
Lomo en salsa de ciruelas
Manzana
Pan barra

Kcal. 602 h.c. 76 lip. 20 p. 34

27

Crema de calabaza
Hamburguesa 100% ternera
Lechuga guarnición
Naranja
Pan barra

Kcal. 517 h.c. 49 lip. 26 p. 25

28



Purrusalda
Paella de pescado
Melón
Pan barra

Kcal. 620 h.c. 115 lip. 13 p. 19

29

Alubia blanca estilo pocha con pimientos
Filete de pollo empanado al ajillo
Ensalada de lechuga
Pera
Pan barra

Kcal. 575 h.c. 57 lip. 24 p. 37

30



Guisantes con patatas
Filete de merluza en salsa de
chipirones
Lechuga guarnición
Yogur
Pan barra

Kcal. 570 h.c. 72 lip. 18 p. 34

31



Judía verde casera
Espirales frescos a la boloñesa
Sandía
Pan barra

Kcal. 494 h.c. 81 lip. 12 p. 17



**Proyecto
Educativo**



**Massana
Impulsa**



**Recomendaciones
nutricionales**



**Innova
recetas**



Iconografía

**Juntos en
tu día a día**