





octubre
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>1</p> <p>Acelga con patata y refrito de ajicos Albóndigas en salsa Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 549 h.c. 58 lip. 25 p. 25</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la hortelana Abadejo al horno estilo orio Lechuga guarnición Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 517 h.c. 63 lip. 17 p. 32</p>	<p>3</p> <p>Guisantes con patatas Muslo de pollo al chilindrón Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 524 h.c. 67 lip. 17 p. 29</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pollo con fideos Lomo en salsa de verduras Lechuga guarnición Melón Pan barra</p> <p>Kcal. 526 h.c. 47 lip. 26 p. 27</p>
<p>7 </p> <p>Menestra de verduras de la huerta Hamburguesa 100% ternera Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 501 h.c. 47 lip. 23 p. 29</p>	<p>8 </p> <p>Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde ecológico Tortilla casera de patata y calabacín Ensalada de lechuga Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 585 h.c. 83 lip. 19 p. 26</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza rebozada Guarnición mahonesa Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 579 h.c. 63 lip. 29 p. 21</p>	<p>10   </p> <p>Borraja con refrito Garbanzos con avena integral ecológica Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 551 h.c. 89 lip. 13 p. 23</p>	<p>11 </p> <p>Macarrones integrales con tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Ciruela Pan barra</p> <p>Kcal. 743 h.c. 90 lip. 31 p. 31</p>
<p>14</p> <p>Purrusalda Atún con tomate Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 511 h.c. 76 lip. 12 p. 28</p>	<p>15</p> <p>Sopa de pescado Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Melón Pan barra</p> <p>Kcal. 640 h.c. 66 lip. 34 p. 17</p>	<p>16   </p> <p>Crema de brócoli ecológico Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 577 h.c. 103 lip. 13 p. 18</p>	<p>17 </p> <p>Alubia pinta estofada con calabacín ecológico Abadejo en salsa marinera Lechuga guarnición Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 561 h.c. 80 lip. 13 p. 34</p>	<p>18</p> <p>Judía verde con patatas Lomo adobado con pisto Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 525 h.c. 54 lip. 25 p. 25</p>
<p>21  </p> <p>Panaché de verduras Macarrones integrales con jamón serrano Melón Pan barra</p> <p>Kcal. 610 h.c. 107 lip. 14 p. 21</p>	<p>22 </p> <p>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Bacalao al ajoarriero Lechuga guarnición Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 634 h.c. 84 lip. 18 p. 37</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabaza Filete ruso con champiñones Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 513 h.c. 64 lip. 21 p. 21</p>	<p>24 </p> <p>Arroz con calabacín y pimiento rojo ecológicos Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Naranja Pan barra</p> <p>Kcal. 732 h.c. 92 lip. 31 p. 27</p>	<p>25</p> <p>Acelga con refrito Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 498 h.c. 65 lip. 20 p. 17</p>
<p>28   </p> <p>Berza con patatas Lentejas con boniato ecológico Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 531 h.c. 80 lip. 15 p. 23</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 591 h.c. 65 lip. 24 p. 34</p>	<p>30</p> <p>Espirales frescos con tomate Filete de merluza en salsa de chipirones Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra</p> <p>Kcal. 588 h.c. 81 lip. 19 p. 24</p>	<p>31</p> <p>Judía verde casera Lomo en salsa de pimientos del piquillo Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 512 h.c. 54 lip. 23 p. 26</p>	



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día