



Febrero 2025

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3  <p>Arroz con calabacín y pimiento rojo ecológicos Filete merluza en salsa de alcachofas Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 578 h.c. 98 lip. 14 p. 22</p>	4  <p>Crema de coliflor Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 538 h.c. 65 lip. 23 p. 20</p>	5    <p>Judía verde con patatas Macarrones integrales con jamón serrano Naranja Pan barra</p> <p>Kcal. 639 h.c. 107 lip. 17 p. 21</p>	6 <p>Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Atún con tomate Lechuga guarnición Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 660 h.c. 84 lip. 22 p. 37</p>	7 <p>Acelga con patata y refrito de ajicos Lomo en salsa de verduras Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 521 h.c. 58 lip. 20 p. 27</p>
10  <p>Crema de zanahoria ecológica Filete ruso Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 504 h.c. 61 lip. 22 p. 20</p>	11  <p>Alubia pinta estofada con calabacín ecológico Abadejo con salsa de tomate casero Lechuga guarnición Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 631 h.c. 84 lip. 19 p. 35</p>	12 <p>Espirales con tomate Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro Mandarinas Pan barra</p> <p>Kcal. 709 h.c. 93 lip. 26 p. 30</p>	13   <p>Berza con patatas Lentejas con arroz Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 514 h.c. 79 lip. 14 p. 22</p>	14 <p>Panaché de verduras San jacobó Ensalada de lechuga Naranja Pan barra</p> <p>Kcal. 589 h.c. 71 lip. 26 p. 17</p>
17 <p>Patatas a la riojana Filete merluza en salsa verde Lechuga guarnición Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 548 h.c. 74 lip. 19 p. 24</p>	18 <p>Judía verde casera Tortilla casera de patata y boniato Ensalada de lechuga Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 552 h.c. 68 lip. 25 p. 16</p>	19   <p>Crema de verduras Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 560 h.c. 99 lip. 13 p. 18</p>	20 <p>Alubia blanca con pimiento y zanahoria Lomo en salsa de ciruelas Mandarinas Pan barra</p> <p>Kcal. 561 h.c. 70 lip. 17 p. 35</p>	21 <p>Menestra de verduras de la huerta Filete de limanda rebozada Ensalada de lechuga Pera Pan barra</p> <p>Kcal. 509 h.c. 50 lip. 23 p. 28</p>
24  <p>Lentejas a la hortelana Filete braseado Lechuga guarnición Yogur Pan barra</p> <p>Kcal. 598 h.c. 67 lip. 21 p. 38</p>	25 <p>Sopa de pescado Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Naranja Pan barra</p> <p>Kcal. 536 h.c. 44 lip. 25 p. 36</p>	26 <p>Coditos con tomate Abadejo al horno estilo orio Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra</p> <p>Kcal. 659 h.c. 90 lip. 23 p. 29</p>	27  <p>Crema de calabacín Garbanzos con pimiento verde y huevo duro Plátano Pan barra</p> <p>Kcal. 521 h.c. 94 lip. 9 p. 22</p>	28 <p>Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo Albóndigas en salsa Manzana Pan barra</p> <p>Kcal. 560 h.c. 54 lip. 28 p. 24</p>



Recomendaciones nutricionales



Juntos en tu día a día