



octubre
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Acelga con patata y refrito de ajicos Albondigas en salsa Guarnicion lechuga Pera Pan barra Kcal. 567 h.c. 56 lip. 29 p. 22	2 Ensalada variada Lentejas a la hortelana Manzana Pan barra Kcal. 478 h.c. 72 lip. 15 p. 18	3 Guisantes con patatas Muslo de pollo al chilindron Platano de canarias Pan barra Kcal. 516 h.c. 67 lip. 16 p. 29	4 Sopa de pollo con fideos Lomo en salsa de verduras Guarnicion lechuga Melon Pan barra Kcal. 538 h.c. 47 lip. 26 p. 29
7 Judia verde con patatas Hamburguesas en salsa Yogur natural Pan barra Kcal. 530 h.c. 43 lip. 28 p. 29	8 Alubia pinta Tortilla de patatas Guarnicion lechuga Manzana ecológica de mendigorria Pan barra Kcal. 733 h.c. 93 lip. 30 p. 25	9 Crema de zanahoria Filete de merluza rebozada Guarnicion lechuga y maiz Platano de canarias Pan barra Kcal. 550 h.c. 63 lip. 25 p. 21	10 Borrajá con refrito Macarrones con huevo duro Pera Pan barra Kcal. 667 h.c. 108 lip. 21 p. 17	11 Garbanzos con avena integral ecológica Pollo al ajillo Guarnicion lechuga Ciruela Pan barra Kcal. 596 h.c. 71 lip. 20 p. 36
14 Lentejas caseras Bonito con tomate Pera Pan barra Kcal. 530 h.c. 66 lip. 15 p. 37	15 Sopa de pescado Croquetas de jamon Lechuga centro de mesa Melon Pan barra Kcal. 671 h.c. 66 lip. 38 p. 17	16 Crema de brocoli ecologico Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Yogur natural Pan barra Kcal. 508 h.c. 80 lip. 15 p. 19	17 Tallarines con tomate Abadejo en salsa marinera Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 766 h.c. 108 lip. 27 p. 30	18 Menestra verduras Lomo fresco en salsa de piquillos Guarnicion lechuga Manzana Pan barra Kcal. 795 h.c. 59 lip. 48 p. 36
21 Judia verde casera Macarrones a la carbonara Melon Pan barra Kcal. 652 h.c. 93 lip. 25 p. 21	22 Arroz con calabacin y pimiento rojo ecológicos Bacalao al ajoarriero Yogur natural Pan barra Kcal. 748 h.c. 105 lip. 26 p. 30	23 Crema de calabaza Filete ruso con champiñones Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 645 h.c. 62 lip. 35 p. 25	24 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Muslo de pollo asado Guarnicion lechuga Naranja Pan barra Kcal. 666 h.c. 65 lip. 31 p. 35	25 Acelga con refrito Tortilla de patatas Guarnicion lechuga Pera Pan barra Kcal. 558 h.c. 72 lip. 24 p. 14
28 Borrajá con patatas Arroz a la cubana Yogur natural Pan barra Kcal. 777 h.c. 112 lip. 31 p. 20	29 Crema de calabacin Filete de pollo empanado al ajillo Guarnicion lechuga Platano de canarias Pan barra Kcal. 590 h.c. 59 lip. 26 p. 33	30 Coditos con tomate Filete de merluza en salsa de chipirones Guarnicion lechuga Mandarinas Pan barra Kcal. 723 h.c. 99 lip. 27 p. 26	31 Lentejas con boniato ecológico Guisado ribereña Manzana Pan barra Kcal. 781 h.c. 80 lip. 28 p. 57	



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día