



septiembre
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 KmO Guisantes con patatas Lomo en salsa de ciruelas Yogur Pan barra Kcal. 516 h.c. 57 lip. 19 p. 31	3 Alubia pinta estofada con verduras Filete de merluza en salsa marinera Lechuga guarnición Melón Pan barra Kcal. 516 h.c. 69 lip. 15 p. 30	4 Espirales frescos con tomate Filete de limanda rebozada Ensalada de lechuga Pera Pan barra Kcal. 712 h.c. 87 lip. 27 p. 32	5 Crema de zanahoria Hamburguesa 100% ternera con champiñones Plátano de canarias Pan barra Kcal. 513 h.c. 62 lip. 20 p. 25	6 Arroz con tomate Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Sandía Pan barra Kcal. 752 h.c. 96 lip. 31 p. 27
9 Panaché de verduras Tortilla casera de patata y boniato Ensalada de lechuga Nectarina Pan barra Kcal. 538 h.c. 72 lip. 22 p. 16	10 KmO Garbanzos con calabacín Bacalao al ajoarriero Lechuga guarnición Yogur Pan barra Kcal. 658 h.c. 87 lip. 19 p. 38	11 Crema de calabacín Guisado ribereña con patatas Plátano de canarias Pan barra Kcal. 580 h.c. 73 lip. 17 p. 38	12   Ensalada variada Macarrones integrales con jamón serrano Manzana Pan barra Kcal. 677 h.c. 106 lip. 23 p. 19	13 Judía verde con patatas Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Melón Pan barra Kcal. 555 h.c. 47 lip. 27 p. 34
16 Lentejas caseras Abadejo con salsa de tomate casero Lechuga guarnición Pera Pan barra Kcal. 594 h.c. 76 lip. 20 p. 34	17 Purrusalda Lomo en salsa de verduras Nectarina Pan barra Kcal. 623 h.c. 82 lip. 21 p. 29	18 KmO Sopa de cocido Albóndigas en fritada Lechuga guarnición Yogur Pan barra Kcal. 628 h.c. 55 lip. 33 p. 28	19 Ekó Crema de calabaza ecológica Filete de merluza rebozada Ensalada de lechuga Plátano de canarias Pan barra Kcal. 516 h.c. 62 lip. 22 p. 22	20  Menestra de verduras de la huerta Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Melón Pan barra Kcal. 521 h.c. 94 lip. 12 p. 15
23 Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo San jacobó Ensalada de lechuga Manzana Pan barra Kcal. 618 h.c. 73 lip. 29 p. 16	24 Alubia blanca a la bilbaina Atún con tomate Lechuga guarnición Plátano de canarias Pan barra Kcal. 639 h.c. 84 lip. 19 p. 38	25 KmO Crema de verduras Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Yogur Pan barra Kcal. 517 h.c. 62 lip. 22 p. 19	26 Coditos con tomate Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada de lechuga Sandía Pan barra Kcal. 722 h.c. 86 lip. 31 p. 30	27 Judía verde casera Estofado de garbanzos con boniato Nectarina Pan barra Kcal. 553 h.c. 93 lip. 13 p. 21
30  KmO Crema de coliflor Paella de pescado Yogur Pan barra Kcal. 611 h.c. 103 lip. 15 p. 21	<p>Un nuevo curso comienza y con él la oportunidad de degustar menús Sanos, Saludables, Sabrosos, Seguros y Sostenibles.</p>			



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día