



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 968 h.c. 64,5 lip. 62,1 p. 35,3
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana Pan blanco Kcal. 745 h.c. 107,0 lip. 18,5 p. 35,8	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 Sopa de cocido Cocido completo Pera Pan integral Kcal. 927 h.c. 118,8 lip. 32,0 p. 38,2	8 Arroz milanesa Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 1168 h.c. 156,5 lip. 36,1 p. 57,6	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 1118 h.c. 118,7 lip. 45,6 p. 51,8
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 Macarrones con tomate y queso Bacalao rebozado Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1164 h.c. 147,8 lip. 37,1 p. 60,4	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 983 h.c. 103,6 lip. 34,1 p. 54,9
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1156 h.c. 145,1 lip. 41,2 p. 48,3	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 Lentejas a la castellana Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 1152 h.c. 130,6 lip. 43,8 p. 54,6	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno Cous cous Yogur natural Pan blanco Kcal. 1068 h.c. 88,8 lip. 52,8 p. 56,0
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1099 h.c. 147,3 lip. 45,9 p. 26,2	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado Croquetas de bacalao Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 849 h.c. 94,4 lip. 40,7 p. 24,1	29 Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 996 h.c. 136,7 lip. 31,5 p. 40,0	30 Purrusalda Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 860 h.c. 91,7 lip. 32,0 p. 48,9

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

Triturada

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



Festivo

100% Vegetal

Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Puré de calabaza, patata, puerro, zanahoria y pavo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	2 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y huevo</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 222 h.c. 35,1 lip. 5,6 p. 9,4
5 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	6 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	7 <u>Túrmix de garbanzos, verdura y ternera</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 194 h.c. 41,4 lip. 1,7 p. 5,7	8 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	9 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y huevo</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 222 h.c. 35,1 lip. 5,6 p. 9,4
12 Festivo	13 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y ternera</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 194 h.c. 41,4 lip. 1,7 p. 5,7	14 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	15 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	16 <u>Triturado de alubias blancas, verdura y huevo</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 222 h.c. 35,1 lip. 5,6 p. 9,4
19 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	20 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 194 h.c. 41,4 lip. 1,7 p. 5,7	21 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y huevo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	22 <u>Puré de arroz, calabacín, patata, puerro, zanahoria y cerdo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	23 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 224 h.c. 36,7 lip. 5,1 p. 9,7
26 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y huevo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	27 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y jamón cocido</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	28 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	29 <u>Túrmix de garbanzos, verdura y ternera</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	30 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 222 h.c. 35,1 lip. 5,6 p. 9,4

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

Introducción a sólidos

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Puré de calabaza, patata, puerro, zanahoria y pavo</u> Pavo estofado Calabaza <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 553 h.c. 53,8 lip. 17,6 p. 47,1	2 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y huevo</u> Tortilla francesa casera <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 616 h.c. 38,8 lip. 39,7 p. 28,1
5 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> Merluza en salsa de tomate y patatas dado <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 435 h.c. 53,4 lip. 12,6 p. 29,1	6 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> Contramuslo de pollo al horno <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 446 h.c. 44,1 lip. 10,9 p. 45,5	7 <u>Túrmix de garbanzos, verdura y ternera</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 479 h.c. 45,6 lip. 16,3 p. 39,5	8 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 393 h.c. 44,1 lip. 12,9 p. 27,8	9 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y huevo</u> Tortilla de patata casera <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 542 h.c. 46,4 lip. 28,7 p. 25,7
12 Festivo	13 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y ternera</u> <u>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 528 h.c. 45,2 lip. 19,4 p. 45,6	14 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> Bacalao rebozado <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 557 h.c. 52,7 lip. 21,5 p. 40,9	15 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> Contramuslo de pollo en salsa de champiñones <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 458 h.c. 45,4 lip. 14,1 p. 39,7	16 <u>Triturado de alubias blancas, verdura y huevo</u> Huevo revuelto <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 491 h.c. 36,8 lip. 24,9 p. 31,8
19 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y merluza</u> Merluza rebozada <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 563 h.c. 54,0 lip. 26,1 p. 30,7	20 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y pollo</u> Pollo guisado con champiñones <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 564 h.c. 48,8 lip. 20,3 p. 48,3	21 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y huevo</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 196 h.c. 43,0 lip. 1,2 p. 6,0	22 <u>Puré de arroz, calabacín, patata, puerro, zanahoria y cerdo</u> <u>Lacón con salsa de verdura</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 450 h.c. 49,5 lip. 17,0 p. 27,3	23 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> <u>Salmón en salsa de verdura</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 651 h.c. 45,4 lip. 32,4 p. 45,7
26 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y huevo</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 591 h.c. 46,7 lip. 35,3 p. 24,7	27 <u>Puré de patata, puerro, zanahoria y jamón cocido</u> <u>Lacón con salsa de verdura</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 450 h.c. 49,5 lip. 17,0 p. 27,3	28 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> Croquetas de bacalao <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 518 h.c. 79,4 lip. 17,3 p. 13,7	29 <u>Túrmix de garbanzos, verdura y ternera</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 481 h.c. 47,2 lip. 15,8 p. 39,8	30 <u>Puré de calabacín, patata, puerro, zanahoria y pescado</u> Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 514 h.c. 39,6 lip. 22,1 p. 40,5

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

Fácil masticación

Octubre
2026

TURNO INFANTIL
Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Coliflor con patatas</u> Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 839 h.c. 94,7 lip. 27,4 p. 54,4	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 924 h.c. 65,0 lip. 57,2 p. 35,3
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 727 h.c. 101,7 lip. 18,7 p. 35,9	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 727 h.c. 72,6 lip. 23,1 p. 55,8	7 <u>Crema de garbanzos</u> <u>Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 1011 h.c. 113,6 lip. 31,5 p. 61,9	8 <u>Coliflor rehogada</u> <u>Merluza al horno</u> <u>Tomate frito</u> Plátano Pan blanco Kcal. 751 h.c. 80,4 lip. 31,4 p. 37,0	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 1047 h.c. 117,5 lip. 38,6 p. 51,5
12 Festivo	13 <u>Lombarda con patatas</u> <u>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate</u> <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 752 h.c. 66,9 lip. 31,2 p. 50,2	14 Macarrones con tomate y queso Bacalao rebozado <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 1092 h.c. 138,2 lip. 33,3 p. 60,3	15 Patatas guisadas con verduras <u>Contramuslo de pollo en salsa de champiñones</u> Plátano Pan blanco Kcal. 827 h.c. 115,5 lip. 19,7 p. 48,1	16 <u>Crema de alubias blancas</u> Huevo revuelto <u>Tomate frito</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 1001 h.c. 103,7 lip. 35,9 p. 55,0
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 1110 h.c. 140,6 lip. 37,9 p. 48,6	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones <u>Crema de frutas</u> Pan integral Kcal. 853 h.c. 79,6 lip. 35,1 p. 54,0	21 <u>Crema de lentejas</u> Tortilla de patata casera <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 1022 h.c. 125,4 lip. 34,2 p. 48,1	22 <u>Brócoli salteado</u> <u>Lacón con salsa de verdura</u> Plátano Pan blanco Kcal. 804 h.c. 81,3 lip. 35,5 p. 39,2	23 Judías verdes rehogadas <u>Salmón en salsa de verdura</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 959 h.c. 71,6 lip. 49,9 p. 52,9
26 <u>Coliflor rehogada</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 846 h.c. 57,7 lip. 53,5 p. 32,3	27 Crema de verdura <u>Lacón con salsa de verdura</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 723 h.c. 92,1 lip. 24,2 p. 34,1	28 Brócoli salteado Croquetas de bacalao <u>Tomate frito</u> <u>Crema de frutas</u> Pan blanco Kcal. 768 h.c. 85,9 lip. 35,5 p. 24,0	29 <u>Crema de garbanzos</u> <u>Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras</u> Plátano Pan blanco Kcal. 1116 h.c. 140,5 lip. 31,3 p. 63,8	30 Purrusalda Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 860 h.c. 91,7 lip. 32,0 p. 48,9

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

No gluten

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1118 h.c. 168,5 lip. 26,2 p. 52,6	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 977 h.c. 69,4 lip. 61,5 p. 31,4
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 752 h.c. 110,3 lip. 18,4 p. 31,6	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 804 h.c. 84,1 lip. 26,7 p. 52,5	7 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Pera <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 959 h.c. 131,7 lip. 31,4 p. 32,4	8 Arroz milanés Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1174 h.c. 159,8 lip. 36,0 p. 53,4	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1127 h.c. 123,6 lip. 45,0 p. 47,9
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 849 h.c. 96,1 lip. 28,9 p. 45,4	14 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de tomate Pera <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1052 h.c. 145,2 lip. 33,6 p. 41,0	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 856 h.c. 117,0 lip. 20,0 p. 50,2	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 992 h.c. 108,5 lip. 33,5 p. 51,0
19 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Manzana <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1030 h.c. 145,8 lip. 35,3 p. 30,7	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 887 h.c. 90,6 lip. 34,6 p. 50,4	21 Lentejas a la castellana Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1159 h.c. 133,9 lip. 43,7 p. 50,4	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1225 h.c. 179,0 lip. 28,6 p. 62,0	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno <u>Zanahoria</u> Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1035 h.c. 80,4 lip. 54,3 p. 49,4
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1106 h.c. 150,6 lip. 45,8 p. 22,0	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 839 h.c. 100,3 lip. 33,6 p. 30,7	28 Brócoli salteado <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 836 h.c. 70,4 lip. 44,0 p. 34,9	29 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Plátano <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 1026 h.c. 148,0 lip. 31,4 p. 33,9	30 Patatas con puerro Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 869 h.c. 96,6 lip. 31,4 p. 45,0

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

No leche y derivados

Octubre
2026

TURNO INFANTIL
Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 953 h.c. 61,6 lip. 60,4 p. 36,3
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana Pan blanco Kcal. 745 h.c. 107,0 lip. 18,5 p. 35,8	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 Sopa de cocido Cocido completo Pera Pan integral Kcal. 927 h.c. 118,8 lip. 32,0 p. 38,2	8 Arroz milanés Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 1168 h.c. 156,5 lip. 36,1 p. 57,6	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 1103 h.c. 115,8 lip. 43,9 p. 52,8
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 <u>Macarrones con tomate</u> Bacalao rebozado Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1160 h.c. 149,7 lip. 37,5 p. 56,2	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 968 h.c. 100,7 lip. 32,4 p. 55,9
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1156 h.c. 145,1 lip. 41,2 p. 48,3	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 Lentejas a la castellana Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 1152 h.c. 130,6 lip. 43,8 p. 54,6	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno Cous cous <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 1053 h.c. 85,9 lip. 51,1 p. 57,0
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1099 h.c. 147,3 lip. 45,9 p. 26,2	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 830 h.c. 67,1 lip. 44,1 p. 39,1	29 Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 996 h.c. 136,7 lip. 31,5 p. 40,0	30 Patatas con puerro Palometa con tomate y zanahoria <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 845 h.c. 88,8 lip. 30,3 p. 49,9

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

No huevo

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas <u>Merluza al horno</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 770 h.c. 61,9 lip. 39,7 p. 38,4
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana Pan blanco Kcal. 745 h.c. 107,0 lip. 18,5 p. 35,8	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Pera Pan integral Kcal. 950 h.c. 126,8 lip. 32,0 p. 36,3	8 Arroz milanés Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 1168 h.c. 156,5 lip. 36,1 p. 57,6	9 Crema de lentejas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 1048 h.c. 108,5 lip. 32,2 p. 75,0
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1046 h.c. 141,9 lip. 33,7 p. 45,2	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 871 h.c. 106,5 lip. 18,4 p. 59,4
19 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1023 h.c. 142,5 lip. 35,4 p. 34,9	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 Lentejas a la castellana <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 990 h.c. 123,9 lip. 24,3 p. 65,2	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno Cous cous Yogur natural Pan blanco Kcal. 1068 h.c. 88,8 lip. 52,8 p. 56,0
26 Arroz con tomate <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1070 h.c. 145,9 lip. 30,1 p. 55,6	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 830 h.c. 67,1 lip. 44,1 p. 39,1	29 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 1019 h.c. 144,7 lip. 31,5 p. 38,1	30 Patatas con puerro Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 860 h.c. 91,7 lip. 32,0 p. 48,9

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

No legumbre seca

Octubre
2026

TURNO INFANTIL
Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 968 h.c. 64,5 lip. 62,1 p. 35,3
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana Pan blanco Kcal. 745 h.c. 107,0 lip. 18,5 p. 35,8	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Pera Pan integral Kcal. 838 h.c. 100,7 lip. 31,7 p. 36,9	8 Arroz milanés Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 1168 h.c. 156,5 lip. 36,1 p. 57,6	9 <u>Crema de calabacín</u> Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 902 h.c. 78,4 lip. 50,5 p. 31,7
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 Macarrones con tomate y queso Bacalao rebozado Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1164 h.c. 147,8 lip. 37,1 p. 60,4	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 989 h.c. 125,3 lip. 36,5 p. 39,8
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1156 h.c. 145,1 lip. 41,2 p. 48,3	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 <u>Verduras salteadas</u> <u>Tortilla de patata casera</u> <u>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz</u> Pera Pan blanco Kcal. 814 h.c. 85,0 lip. 40,7 p. 26,5	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno Cous cous Yogur natural Pan blanco Kcal. 1068 h.c. 88,8 lip. 52,8 p. 56,0
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1099 h.c. 147,3 lip. 45,9 p. 26,2	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> <u>Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde</u> Pera Pan blanco Kcal. 830 h.c. 67,1 lip. 44,1 p. 39,1	29 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Plátano Pan blanco Kcal. 907 h.c. 118,6 lip. 31,2 p. 38,7	30 Patatas con puerro Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 860 h.c. 91,7 lip. 32,0 p. 48,9

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

No marisco, pescado

Octubre
2026

TURNO INFANTIL
Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 968 h.c. 64,5 lip. 62,1 p. 35,3
5 Crema de zanahoria <u>Magro de cerdo en salsa</u> Manzana Pan blanco Kcal. 804 h.c. 98,0 lip. 21,2 p. 53,7	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 Sopa de cocido Cocido completo Pera Pan integral Kcal. 927 h.c. 118,8 lip. 32,0 p. 38,2	8 Arroz milanese <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 1060 h.c. 160,0 lip. 25,1 p. 51,6	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 1118 h.c. 118,7 lip. 45,6 p. 51,8
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 Macarrones con tomate y queso <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1052 h.c. 139,2 lip. 30,3 p. 56,0	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 983 h.c. 103,6 lip. 34,1 p. 54,9
19 Macarrones integrales con tomate <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1148 h.c. 141,8 lip. 38,1 p. 56,8	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 Lentejas a la castellana Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 1152 h.c. 130,6 lip. 43,8 p. 54,6	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas <u>Delicias de pavo</u> Cous cous Yogur natural Pan blanco Kcal. 785 h.c. 83,6 lip. 28,2 p. 46,4
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1099 h.c. 147,3 lip. 45,9 p. 26,2	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 778 h.c. 59,1 lip. 34,3 p. 55,9	29 Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 996 h.c. 136,7 lip. 31,5 p. 40,0	30 Patatas con puerro <u>Delicias de pavo</u> Zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 780 h.c. 96,2 lip. 22,7 p. 44,9

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

Hipocalórica

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 968 h.c. 64,5 lip. 62,1 p. 35,3
5 Crema de zanahoria <u>Merluza en salsa de zanahoria</u> Manzana Pan blanco Kcal. 780 h.c. 105,9 lip. 22,6 p. 35,2	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 Sopa de cocido <u>Cocido completo - dietas</u> Pera Pan integral Kcal. 819 h.c. 120,8 lip. 23,2 p. 28,8	8 <u>Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde)</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 983 h.c. 155,4 lip. 25,1 p. 37,4	9 Crema de lentejas <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 1193 h.c. 111,1 lip. 56,6 p. 54,2
12 Festivo	13 Lombarda con manzana Ragout de ternera guisado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 840 h.c. 91,2 lip. 29,5 p. 49,3	14 <u>Macarrones salteados</u> <u>Bacalao al horno</u> Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 966 h.c. 116,1 lip. 34,7 p. 48,3	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 983 h.c. 103,6 lip. 34,1 p. 54,9
19 <u>Pasta integral salteada</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 775 h.c. 110,4 lip. 18,9 p. 39,5	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 <u>Lentejas estofadas con verduras</u> <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 1182 h.c. 123,8 lip. 52,5 p. 50,2	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas Salmón con eneldo al horno <u>Zanahoria</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 1028 h.c. 77,1 lip. 54,4 p. 53,6
26 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Tortilla francesa casera</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Manzana Pan blanco Kcal. 1078 h.c. 134,9 lip. 46,3 p. 32,5	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado <u>Merluza al horno</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 725 h.c. 59,1 lip. 36,3 p. 38,2	29 Sopa de cocido <u>Cocido completo - dietas</u> Plátano Pan blanco Kcal. 888 h.c. 138,7 lip. 22,7 p. 30,6	30 Patatas con puerro <u>Palometa al horno</u> Zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 864 h.c. 92,9 lip. 32,0 p. 48,5

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Ausolan.

COLEGIO MARIA
CORREDENTORA

Dieta control ácido úrico

Octubre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pavo estofado Calabaza Plátano Pan blanco Kcal. 1111 h.c. 165,2 lip. 26,3 p. 56,8	2 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral Kcal. 968 h.c. 64,5 lip. 62,1 p. 35,3
5 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate y patatas dado Manzana Pan blanco Kcal. 745 h.c. 107,0 lip. 18,5 p. 35,8	6 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo al horno Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 798 h.c. 80,8 lip. 26,8 p. 56,7	7 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Pera Pan integral Kcal. 918 h.c. 141,2 lip. 19,9 p. 38,1	8 <u>Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde)</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 983 h.c. 155,4 lip. 25,1 p. 37,4	9 Crema de lentejas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 1118 h.c. 118,7 lip. 45,6 p. 51,8
12 Festivo	13 Lombarda con manzana <u>Lomo de cerdo al ajillo</u> Champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 738 h.c. 77,8 lip. 27,6 p. 42,6	14 Macarrones con tomate y queso Bacalao rebozado Ensalada de tomate Pera Pan blanco Kcal. 1164 h.c. 147,8 lip. 37,1 p. 60,4	15 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Champiñones Plátano Pan blanco Kcal. 849 h.c. 113,7 lip. 20,1 p. 54,4	16 Alubias blancas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 983 h.c. 103,6 lip. 34,1 p. 54,9
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco Kcal. 1156 h.c. 145,1 lip. 41,2 p. 48,3	20 Crema de calabacín Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada Pan integral Kcal. 878 h.c. 85,7 lip. 35,2 p. 54,3	21 <u>Lentejas estofadas con verduras</u> Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 1107 h.c. 131,4 lip. 41,5 p. 47,8	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Plátano Pan blanco Kcal. 1218 h.c. 175,7 lip. 28,7 p. 66,2	23 Judías verdes rehogadas <u>Delicias de pavo</u> Cous cous Yogur natural Pan blanco Kcal. 785 h.c. 83,6 lip. 28,2 p. 46,4
26 Arroz con tomate Huevos fritos Patatas Manzana Pan blanco Kcal. 1099 h.c. 147,3 lip. 45,9 p. 26,2	27 Crema de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 832 h.c. 97,0 lip. 33,7 p. 34,9	28 Brócoli salteado Croquetas de bacalao Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 849 h.c. 94,4 lip. 40,7 p. 24,1	29 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Plátano Pan blanco Kcal. 987 h.c. 159,1 lip. 19,4 p. 39,9	30 Purrusalda <u>Merluza al horno</u> Zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 819 h.c. 92,7 lip. 30,8 p. 39,8

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.