

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11 KCal. 478 H.C. 71 Lip. 17 P. 12 CREMA DE CALABACÍN ECO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL	12 KCal. 681 H.C. 72 Lip. 30 P. 35 ALUBIAS CON CHORIZO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO	13 KCal. 678 H.C. 96 Lip. 23 P. 27 ARROZ CON TOMATE LOMO AL AJILLO • ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA PAN INTEGRAL	14 KCal. 765 H.C. 100 Lip. 32 P. 22 PUCHERO DE COCIDO CROQUETAS DE BACALAO • PATATAS HORNO FRUTA PAN BLANCO	15 KCal. 545 H.C. 64 Lip. 20 P. 27 ENSALADA CAMPERA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL		
18 KCal. 681 H.C. 106 Lip. 16 P. 32 LENTEJAS CON VERDURA VARITAS DE PESCADO • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN INTEGRAL	19 KCal. 715 H.C. 97 Lip. 32 P. 15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA • LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA PAN BLANCO	20 KCal. 728 H.C. 71 Lip. 41 P. 21 SALMOREJO ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA • PATATAS HORNO FRUTA PAN INTEGRAL	21 KCal. 619 H.C. 76 Lip. 22 P. 34 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE TOMATE HELADO DE VAINILLA PAN BLANCO	22 KCal. 562 H.C. 73 Lip. 19 P. 29 ALUBIAS ESTOFADAS POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • BRÓCOLI SALTEADO FRUTA PAN INTEGRAL		
25 KCal. 617 H.C. 68 Lip. 30 P. 21 CAZUELA DE PATATAS HAMBURGUESA DE MIXTA ENCEBOLLADA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL	26 KCal. 815 H.C. 89 Lip. 42 P. 26 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS PESCADO EMPANADO • TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN BLANCO	27 KCal. 566 H.C. 85 Lip. 17 P. 20 ENSALADA DE PASTA CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ZANAHORIA AL AJILLO FRUTA PAN INTEGRAL	28 KCal. 623 H.C. 92 Lip. 17 P. 27 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PATATA • PISTO DE VERDURAS YOGUR PAN BLANCO	29 KCal. 632 H.C. 92 Lip. 17 P. 33 ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11 KCal. 477 H.C. 69 Lip. 17 P. 10 CREMA DE CALABACÍN ECO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN	12 KCal. 679 H.C. 70 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS CON CHORIZO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN	13 KCal. 715 H.C. 92 Lip. 25 P. 33 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO ASADO • ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA PAN SIN GLUTEN	14 KCal. 640 H.C. 78 Lip. 21 P. 37 PUCHERO DE COCIDO ABADEJO AL AJILLO • PATATAS HORNO FRUTA PAN SIN GLUTEN	15 KCal. 545 H.C. 62 Lip. 21 P. 25 ENSALADA CAMPERA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN SIN GLUTEN		
18 KCal. 610 H.C. 75 Lip. 21 P. 32 LENTEJAS CON VERDURA MERLUZA AL AJILLO • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN SIN GLUTEN	19 KCal. 713 H.C. 95 Lip. 33 P. 12 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA • LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA PAN SIN GLUTEN	20 KCal. 727 H.C. 67 Lip. 42 P. 18 SALMOREJO ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA • PATATAS HORNO FRUTA PAN SIN GLUTEN	21 KCal. 624 H.C. 80 Lip. 22 P. 29 MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE TOMATE HELADO DE VAINILLA PAN SIN GLUTEN	22 KCal. 562 H.C. 72 Lip. 19 P. 27 ALUBIAS ESTOFADAS POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • BRÓCOLI SALTEADO FRUTA PAN SIN GLUTEN		
25 KCal. 617 H.C. 67 Lip. 31 P. 19 CAZUELA DE PATATAS HAMBURGUESA DE MIXTA ENCEBOLLADA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN	26 KCal. 666 H.C. 66 Lip. 33 P. 28 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS DIETA MERLUZA AL AJILLO • TOMATE ALIADO FRUTA PAN SIN GLUTEN	27 KCal. 564 H.C. 91 Lip. 16 P. 14 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ZANAHORIA AL AJILLO FRUTA PAN SIN GLUTEN	28 KCal. 621 H.C. 89 Lip. 18 P. 25 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PATATA • PISTO DE VERDURAS YOGUR PAN SIN GLUTEN	29 KCal. 631 H.C. 90 Lip. 17 P. 31 ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN		

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres/madres e hijos/hijas en el propio ámbito familiar durante la cena.



Equilibra tu plato

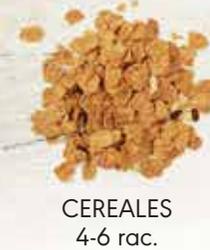


50%
VITAMINAS
· Verduras
· Ensaladas
· Fruta fresca de temporada

25%
PROTEINAS
· Legumbres
· Pescado
· Carne
· Huevos

25%
HIDRATOS DE CARBONO
· Patatas
· Pasta
· Arroz

Alimentos que debemos consumir a diario



Alimentos que debemos consumir a la semana



SI HEMOS COMIDO PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta