DICIEMBRE 2022

ausolan

ICONOGRAFIA
CLICK-a AQUÍ

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 eko, Ekoalde, Navarra D.O.P., km.0 GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA KCal. 719 H.C. 83 Lip. 34 P. 25	**02** eko, Navarra D.O.P. SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS SAN MARINO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PLÁTANO PAN INTEGRAL KCal. 531 H.C. 69 Lip. 22 P. 17
05 eko, Ekoalde, km.0 CREMA DE ROMANESCU FRESCO ECOLÓGICO ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON PESCADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 636 H.C. 90 Lip. 23 P. 23	**06** FIESTA	**07** eko, Ekoalde, Navarra D.O.P., km.0 LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 603 H.C. 78 Lip. 24 P. 23	**08** FIESTA	**09** eko, Ekoalde, km.0 BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y JAMÓN CURADO PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 674 H.C. 112 Lip. 21 P. 17
12 eko, Ekoalde, km.0 CREMA DE COLIFLOR FRESCA ECOLÓGICA ARROZ CON PIMIENTOS, GUISANTES, CHAMPIÑÓN, POLLO Y CÚRCUMA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 631 H.C. 93 Lip. 20 P. 25	**13** eko, Ekoalde GARBANZOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA CON PIMIENTO SECO BACALAO AL AJOARRIERO NARANJA PAN BARRA KCal. 525 H.C. 79 Lip. 10 P. 34	**14** eko, Ekoalde, km.0 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE MARUCA FRESCA AL HORNO CON ZANAHORIA, GUISANTE Y JUDÍA VERDE ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PLÁTANO PAN INTEGRAL KCal. 814 H.C. 98 Lip. 35 P. 32	**15** Navarra D.O.P. ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS LOMO FRESCO EN SALSA DE PIQUILLOS MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA KCal. 696 H.C. 68 Lip. 32 P. 38	**16** eko, Ekoalde, Navarra D.O.P., km.0 ALUBIA PINTA ESTOFADA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y BONIATO ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 659 H.C. 87 Lip. 26 P. 26
19 eko, Ekoalde, Navarra D.O.P., km.0 LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA ESTOFADAS CON BONIATO TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 612 H.C. 80 Lip. 24 P. 24	**20** SOPA DE COCIDO CON ESTRELLAS ESCALOPE DE CERDO ENSALADA DE LECHUGA NATILLA DE CHOCOLATE PAN BARRA KCal. 909 H.C. 43 Lip. 70 P. 30	**21** eko, Ekoalde BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS FILETE DE MERLUZA FRESCA EN PUERRO, TOMATE Y ZANAHORIA PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 477 H.C. 52 Lip. 21 P. 21	**22** eko, Ekoalde, km.0 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE TERNERA EN SALSA DE ACEITUNAS MANDARINAS PAN INTEGRAL KCal. 532 H.C. 56 Lip. 24 P. 25	**23** VACACIONES
26 VACACIONES	**27** VACACIONES	**28** VACACIONES	**29** VACACIONES	**30** VACACIONES

proyecto educativo
CLICK-a AQUÍ

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
CLICK-a AQUÍ

innovarecetas by Ausolan
CLICK-a AQUÍ

MASSANA IMPULSA
CLICK-a AQUÍ

MONDRAGON
HUMANITY AT WORK
Finanzas Industria Distribución Conocimiento