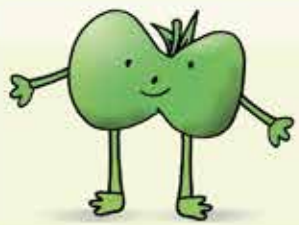
enero 2024

ausolan

ICONOGRAFÍA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 VACACIONES	**02** VACACIONES	**03** VACACIONES	**04** VACACIONES	**05** VACACIONES
08 CREMA DE CALABAZA FRESCA ECOLÓGICA PAELLA DE ARROZ INTEGRAL CON MERLUZA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA KCal. 618 H.C. 97 Lip. 21 P. 17	**09** LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA GUISADAS CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA HUEVOS FRESCOS ECOLÓGICOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 696 H.C. 82 Lip. 29 P. 31	**10** PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA ABADEJO FRESCO REBOZADO RODAJA DE LIMÓN PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 548 H.C. 55 Lip. 26 P. 26	**11** BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS LOMO ADOBADO CON PISTO (CALABACÍN, PATATA, PIMIENTO Y TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA PLÁTANO PAN INTEGRAL KCal. 641 H.C. 66 Lip. 31 P. 28	**12** JUDIA VERDE CON PATATAS GARBANZOS CON ARROZ MANDARINAS PAN BARRA KCal. 487 H.C. 82 Lip. 10 P. 22
15 CREMA DE COLIFLOR FRESCA ECOLÓGICA GUISADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN BARRA KCal. 670 H.C. 65 Lip. 33 P. 32	**16** BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS MACARRONES INTEGRALES CON HUEVO DURO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 660 H.C. 100 Lip. 22 P. 22	**17** ALUBIA BLANCA ESTILO POCHA GUISADA CON PIMIENTO Y TOMATE MERLUZA FRESCA AL HORNO ESTILO ORIO CON PIMIENTO VERDE ENSALADA DE LECHUGA PERA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 585 H.C. 67 Lip. 24 P. 29	**18** ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTO ROJO Y TOMATE PLÁTANO PAN INTEGRAL KCal. 581 H.C. 72 Lip. 23 P. 26	**19** SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE NARANJA PAN BARRA KCal. 523 H.C. 48 Lip. 27 P. 25
22 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA ARROZ INTEGRAL CON PIMIENTOS, GUISANTES, CHAMPIÑÓN Y POLLO MANDARINAS PAN BARRA KCal. 581 H.C. 89 Lip. 19 P. 20	**23** BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS LOMO EN SALSA DE CIRUELAS ENSALADA DE LECHUGA PLÁTANO PAN INTEGRAL KCal. 623 H.C. 63 Lip. 30 P. 27	**24** CREMA DE ROMANESCU FRESCO ECOLÓGICO ABADEJO FRESCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CASERA PASTA VEGETAL COCIDA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 711 H.C. 87 Lip. 26 P. 37	**25** LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA DADO TORTILLA CASERA DE JAMÓN YORK Y QUESO CON HUEVO FRESCO ECOLÓGICO ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 601 H.C. 66 Lip. 26 P. 30	**26** ALUBIA PINTA ESTOFADA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA BACALAO AL AJOARRIERO ENSALADA DE LECHUGA PERA PAN BARRA KCal. 616 H.C. 83 Lip. 18 P. 34
29 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO MANDARINAS PAN BARRA KCal. 628 H.C. 104 Lip. 18 P. 18	**30** ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL KCal. 567 H.C. 46 Lip. 31 P. 28	**31** GARBANZOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA COCIDOS CON CALABAZA MERLUZA FRESCA EN SALSA DE TOMATE CON CLAVO ENSALADA DE LECHUGA MANZANA ECOLÓGICA LOCAL PAN INTEGRAL KCal. 555 H.C. 75 Lip. 17 P. 30		

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva

proyecto educativo

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

innovaRecetas by Ausolan

MASSANA IMPULSA