

mayo  
2024

Ausolan.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>1</p> <h2 style="text-align: center;">Fiesta</h2>	<p>2</p> <p>Judía verde con patatas Lomo de cerdo adobado con pisto (calabacín, patata, pimiento rojo y verde y tomate) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 606 h.c. 48 lip. 34 p. 30</p>	<p>3</p> <p>Sopa de pollo con fideos Filete de limanda rebozada Rodaja de limón Naranja Pan barra Kcal. 412 h.c. 46 lip. 15 p. 27</p>
<p>6</p> <p>Crema de calabacín fresco ecológico Tortilla casera de chistorra con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Manzana ecológica de mendigorria Pan barra Pmaenn dbiagrorraria Kcal. 656 h.c. 46 lip. 44 p. 23</p>	<p>7</p> <p>Coliflor fresca ecológica cocida con patatas Muslo de pollo asado con pimiento rojo y tomate Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 594 h.c. 55 lip. 32 p. 24</p>	<p>8</p> <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas Abadejo fresco al horno estilo orio con pimiento verde Cuscús con verduras (champiñón, zanahoria y pimiento rojo y verde) Platano de canarias Pan integral Kcal. 593 h.c. 70 lip. 23 p. 29</p>	<p>9</p> <p>Borraja fresca ecológica cocida con patatas Macarrones integrales con jamón serrano y salsa de tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 736 h.c. 108 lip. 25 p. 26</p>	<p>10</p> <p>Lentejas guisadas con pimentón y zanahoria Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga Naranja Pan barra Kcal. 548 h.c. 77 lip. 14 p. 34</p>
<p>13</p> <p>Puerro fresco ecológico cocido con patatas Arroz integral con pimiento rojo y verde, guisantes, champiñón y Pollo Melón Pan barra Kcal. 599 h.c. 97 lip. 19 p. 16</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria fresca ecológica Lomo de cerdo asado en salsa de cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 481 h.c. 42 lip. 23 p. 28</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos ecológicos de navarra con calabacín Merluza fresca en salsa de alcachofas Ensalada de lechuga Manzana ecológica de mendigorria Pan integral Kcal. 608 h.c. 72 lip. 25 p. 29</p>	<p>16</p> <p>Judía verde fresca ecológica cocida con patatas Maruca fresca rebozada Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 570 h.c. 48 lip. 31 p. 27</p>	<p>17</p> <p>Ensalada con patata Alubia pinta estofada con calabacín y zanahoria Plátano de canarias Pan barra Kcal. 589 h.c. 82 lip. 21 p. 24</p>
<p>20</p> <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas Lentejas ecológicas de navarra estofadas con boniato Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 592 h.c. 80 lip. 21 p. 26</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla casera de jamón york y queso con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Naranja Pan integral Kcal. 778 h.c. 91 lip. 36 p. 29</p>	<p>22</p> <p>Brócoli fresco ecológico con ajitos y patata Filete de ternera en salsa de verduras (cebolla, judía verde y zanahoria) Ensalada de lechuga Manzana ecológica de mendigorria Pan integral Kcal. 653 h.c. 55 lip. 37 p. 28</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín fresco ecológico Abadejo fresco rebozado Ensalada de lechuga y aceitunas Pera ecológica local Pan integral Kcal. 600 h.c. 52 lip. 34 p. 26</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos guisados con zanahoria y refrito de ajo Lomo de cerdo en salsa de ciruelas Plátano de canarias Pan barra Kcal. 630 h.c. 82 lip. 20 p. 34</p>
<p>27</p> <p>Crema de zanahoria fresca ecológica Cabezada de cerdo ecológico Guisada con patatas Ensalada de lechuga Manzana ecológica de Mendigorria Pan Barra Kcal. 606 h.c. 66 lip. 27 p. 29</p>	<p>28</p> <p>Purrusalda de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria Paella de arroz integral con verduras (guisantes, pimiento rojo y verde y tomate) y merluza Melón Pan integral Kcal. 612 h.c. 95 lip. 21 p. 17</p>	<p>29</p> <p>Alubia blanca guisada estilo pocha con pimiento verde Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 726 h.c. 75 lip. 30 p. 44</p>	<p>30</p> <p>Borraja fresca ecológica al vapor con patatas Merluza fresca al horno en salsa de chipirones Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 525 h.c. 49 lip. 26 p. 26</p>	<p>31</p> <p>Judía verde cocida con patata y zanahoria Espirales frescos a la boloñesa Sandía Pan barra Kcal. 494 h.c. 81 lip. 12 p. 17</p>



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día