




















**Abril
2024**

Ausolan.

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8  Berza fresca ecológica cocida con patatas Lomo fresco en salsa de pimientos del piquillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 731 h.c. 58 lip. 39 p. 40	9  Lentejas ecológicas de navarra estofadas con boniato Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 605 h.c. 80 lip. 23 p. 24	10  Crema de zanahoria fresca ecológica Abadejo fresco rebozado Guarnicion mahonesa Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 583 h.c. 49 lip. 33 p. 25	11  Macarrones integrales con salsa de tomate Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Mandarinas Pan integral Kcal. 649 h.c. 87 lip. 22 p. 31	12  Judía verde con patatas Garbanzos guisados con zanahoria y refrito de ajo Plátano de canarias Pan barra Kcal. 627 h.c. 87 lip. 24 p. 22
15  Crema de brócoli fresco ecológico Canelones de espinacas con salsa de tomate y queso gratinado Bizcocho de zanahoria Pan barra Kcal. 740 h.c. 87 lip. 37 p. 18	16  Puerro fresco ecológico con patata Filete de ternera ecológica de navarra en salsa Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 610 h.c. 62 lip. 30 p. 25	17  Alubia blanca estilo pocha guisada con pimiento y tomate Maruca fresca al horno con zanahoria, guisante y judía verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 677 h.c. 67 lip. 29 p. 41	18  Borraja fresca ecológica al vapor con patatas Huevos frescos ecológicos al horno con salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 648 h.c. 78 lip. 30 p. 20	19  Sopa de cocido con estrellas Albóndigas en salsa de cebolla Naranja Pan barra Kcal. 483 h.c. 49 lip. 22 p. 25
22  Coliflor fresca ecológica con patatas Arroz integral con merluza Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 608 h.c. 95 lip. 20 p. 17	23  Garbanzos ecológicos de navarra con avena integral ecológica Lomo en salsa de ciruelas Ensalada de lechuga y maíz Plátano de canarias Pan integral Kcal. 789 h.c. 91 lip. 33 p. 37	24  Crema de zanahoria fresca ecológica Filete de merluza fresca en puerro, tomate y zanahoria Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 416 h.c. 44 lip. 20 p. 17	25  Acelga fresca ecológica estofada con patatas Abadejo fresco al horno con salsa de tomate casera Macarrones integrales Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 677 h.c. 72 lip. 29 p. 35	26  Lentejas con puerro y zanahoria Filete ruso con champiñones Naranja Pan barra Kcal. 655 h.c. 66 lip. 30 p. 35
29  Purrusalda de puerro fresco Ecológico cocido con patata y zanahoria Tortilla casera de jamón york y queso con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 610 h.c. 52 lip. 35 p. 25	30  Macarrones integrales con salsa de tomate Muslo de pollo asado al ajillo Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 705 h.c. 93 lip. 26 p. 29			



**Recomendaciones
nutricionales**



**Juntos en
tu día a día**