



Diciembre  
2025

Ausolan.

| lunes                                                                                                                                                                                                                                | martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jueves                                                                                                                                                                                                      | viernes                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza a la romana<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan integral<br>KCal. 893 H.C. 129 Lip. 33 P. 29                                                                                                | <b>2</b><br>  <br>Sopa de arroz<br>Tortilla de patatas al horno<br>Tomate fresco<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 516 H.C. 72 Lip. 21 P. 12 | <b>3</b><br> <br>Lentejas con quinoa ecologica<br>Muslo de pollo asado con champiñones<br>Yogur<br>Pan<br>KCal. 632 H.C. 78 Lip. 19 P. 41                                                                                                             | <b>4</b><br><br>Pure de verduras ecologico<br>Hamburguesas con tomate<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 688 H.C. 85 Lip. 29 P. 28 | <b>5</b><br>Alubias pintas<br>Lomo de cerdo fresco empanado con pimientos rojos<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 792 H.C. 104 Lip. 24 P. 46 |
| <b>Fiesta</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>9</b><br><br>Pure de coliflor<br>Filete de merluza a la romana<br>Lechuga<br>Yogur<br>Pan<br>KCal. 694 H.C. 62 Lip. 38 P. 29                                                                                                                                                                       | <b>10</b><br>  <br>Lentejas con quinoa ecologica<br>Tortilla de patatas y champiñones al horno<br>Tomate fresco<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 802 H.C. 101 Lip. 34 P. 30 | <b>11</b><br>Sopa de ave y cocido con estrellas<br>Empanadillas de atun<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 772 H.C. 110 Lip. 30 P. 21                                                                      | <b>12</b><br>Menestra de verduras<br>Muslo de pollo asado con champiñones<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 572 H.C. 67 Lip. 22 P. 28        |
| <b>15</b><br><br>Macarrones con tomate<br>San jacob<br>Patatas chips<br>Pastelito de chocolate<br>Pan integral<br>KCal. 1156 H.C. 163 Lip. 47 P. 26 | <b>16</b><br> <br>Garbanzos<br>Paella vegetal ecologica<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 860 H.C. 158 Lip. 17 P. 28                                                                                                          | <b>17</b><br> <br>Sopa de pescado<br>Tortilla de patatas al horno<br>Tomate fresco<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 631 H.C. 78 Lip. 30 P. 15                                                                                                                 | <b>18</b><br>Alubias blancas<br>Filete de merluza a la romana<br>Limon<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 738 H.C. 95 Lip. 26 P. 38                                                                                   | <b>19</b><br>Porrusalda<br>Filete de perril empanado con piperrada<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 824 H.C. 88 Lip. 40 P. 34               |
| <b>22</b><br><br>Patatas a la riojana<br>Albondigas en salsa<br>Fruta<br>Pan integral<br>KCal. 906 H.C. 95 Lip. 46 P. 34                          | <b>23</b><br>Acelgas con patatas<br>Filete de merluza a la romana<br>Mahonesa<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 725 H.C. 71 Lip. 39 P. 26                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>24</b><br>Alubias blancas<br>Lomo de cerdo fresco empanado con piperrada<br>Yogur<br>Pan<br>KCal. 822 H.C. 99 Lip. 27 P. 50                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Festivo</b>                                                                                                                                                                                              | <b>26</b><br>Guisantes con patatas<br>Filete de merluza a la romana<br>Mahonesa<br>Yogur<br>Pan<br>KCal. 763 H.C. 69 Lip. 41 P. 32  |
| <b>29</b><br>Arroz con tomate<br>Albondigas en salsa con patatas<br>Yogur<br>Pan<br>KCal. 1076 H.C. 140 Lip. 46 P. 34                                                                                                                | <b>30</b><br>Alubias blancas<br>Ragout de lomo con verduritas<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 774 H.C. 105 Lip. 20 P. 48                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>31</b><br>Macarrones con tomate<br>Muslo de pollo asado con champiñones<br>Fruta<br>Pan<br>KCal. 770 H.C. 115 Lip. 22 P. 34                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                                                     |



Juntos en  
tu día a día