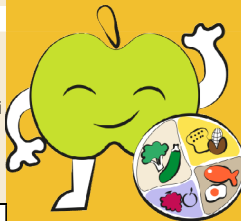
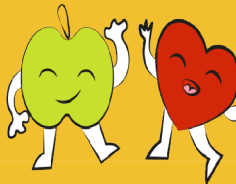




| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   |   | 1   | 2  | 3   |
|   |   | Lentejas estofadas con puerro y zanahoria<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Fruta fresca de temporada       | Caracolillos de pasta con champiñones<br>Merluza al horno con pisto<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada     | Alubias estofadas<br>Pechuga de pollo a la plancha con brócoli<br>Yogur natural sin azúcar  |
| 6   | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Garbanzos estofados (con puerro, cebolla, pimiento y zanahoria)<br>Tortilla de patata con calabacín<br>Zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada | Menestra de verduras con fréjoles<br>Pavo guisado<br>Arroz integral<br>Fruta fresca de temporada  | Lentejas estofadas con arroz<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y champiñones<br>Fruta fresca de temporada             | Crema de calabaza<br>Ternera guisada con patatas asadas<br>Fruta fresca de temporada   | Macarrones integrales con tomate<br>Medallón de salmón al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur natural sin azúcar  |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17  |
|   | Macarrones integrales con brócoli<br>Pollo asado<br>Pimientos asados<br>Fruta fresca de temporada | Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria<br>Fabas pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada   | Paella marinera<br>Ensalada de tomate y lechuga<br>Fruta fresca de temporada   | Garbanzos con espinacas<br>Revuelto de champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria<br>Yogur natural sin azúcar    |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24  |
| Crema de calabacín<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada  | Sopa de cocido<br>Cocido de garbanzos con compango<br>Fruta fresca de temporada                   | Arroz integral con verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada | Coliflor gratinada<br>Fabes pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada  | Fideua de verduras<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga, remolacha, cebolla y zanahoria rallada<br>Yogur natural sin azúcar |
| 27  | 28  | 29  | 30   | 31  |
| Arroz integral con salsa de tomate casera y huevo cocido<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca de temporada  | Fréjoles guisados<br>Limanda la plancha<br>Puré de patata casero<br>Fruta fresca de temporada     | Lentejas estofadas con puerro y zanahoria<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Fruta fresca de temporada       | Caracolillos de pasta con champiñones<br>Merluza a la plancha con pisto<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada | Alubias estofadas<br>Pechuga de pollo a la plancha con brócoli<br>Yogur natural sin azúcar  |

\*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan.** Por causas de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.





Ausolan.

CEE SAN CRISTÓBAL

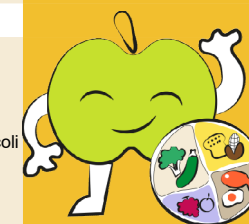
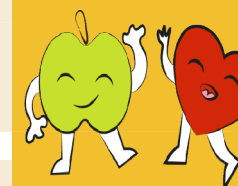


NOVIEMBRE 2025

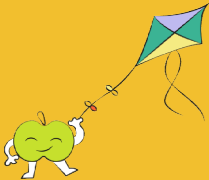
Ausolan.

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|---|--|--|---|--|
| <b>3</b><br>                              | <b>4</b><br>                   | <b>5</b><br>Lentejas estofadas con arroz<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y champiñones<br>Fruta fresca de temporada              | <b>6</b><br>Crema de calabaza<br>Ternera guisada con patatas asadas<br>Fruta fresca de temporada  | <b>7</b><br>Macarrones integrales con tomate<br>Medallón de salmón al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur natural sin azúcar   |
| <b>10</b><br>Patatas guisadas con verduras<br>Fabes con calabaza<br>Fruta fresca de temporada                             | <b>11</b><br>Macarrones integrales con brócoli<br>Pollo asado<br>Pimientos asados<br>Fruta fresca de temporada | <b>12</b><br>Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria<br>Fabas pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada   | <b>13</b><br>Paella marinera<br>Ensalada de tomate y lechuga<br>Fruta fresca de temporada   | <b>14</b><br>Garbanzos con espinacas<br>Revuelto de champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria<br>Yogur natural sin azúcar    |
| <b>17</b><br>Crema de calabacín<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada       | <b>18</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido de garbanzos con compango<br>Fruta fresca de temporada                   | <b>19</b><br>Arroz integral con verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada | <b>20</b><br>Coliflor gratinada<br>Faves pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada  | <b>21</b><br>Fideua de verduras<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga, remolacha, cebolla y zanahoria rallada<br>Yogur natural sin azúcar |
| <b>24</b><br>Arroz integral con salsa de tomate casera y huevo cocido<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca de temporada | <b>25</b><br>Fréjoles guisados<br>Limanda a la plancha<br>Puré de patata casero<br>Fruta fresca de temporada   | <b>26</b><br>Lentejas estofadas con puerro y zanahoria<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Fruta fresca de temporada       | <b>27</b><br>Caracolillos de pasta con champiñones<br>Merluza a la plancha con pisto<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada | <b>28</b><br>Alubias estofadas<br>Pechuga de pollo a la plancha con brócoli<br>Yogur natural sin azúcar  |

\*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan.** Por causas de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



Ausolan.



CEE SAN CRISTÓBAL



DICIEMBRE 2025

Ausolan.

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|---|--|--|--|
| <b>1</b><br>Garbanzos estofados (con puerro, cebolla, pimiento y zanahoria)<br>Tortilla de patata con calabacín<br>Zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada | <b>2</b><br>Menestra de verduras con fréjoles<br>Pavo guisado<br>Arroz integral<br>Fruta fresca de temporada  | <b>3</b><br>Lentejas estofadas con arroz<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y champiñones<br>Fruta fresca de temporada              | <b>4</b><br>Crema de calabaza<br>Ternera guisada con patatas asadas<br>Fruta fresca de temporada | <b>5</b><br>Macarrones integrales con tomate<br>Medallón de salmón al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur natural sin azúcar   |
| <b>8</b>  | <b>9</b><br>Macarrones integrales con brócoli<br>Pollo asado<br>Pimientos asados<br>Fruta fresca de temporada | <b>10</b><br>Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria<br>Fabas pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada   | <b>11</b><br>Paella marinera<br>Ensalada de tomate y lechuga<br>Fruta fresca de temporada        | <b>12</b><br>Garbanzos con espinacas<br>Revuelto de champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria<br>Yogur natural sin azúcar    |
| <b>15</b><br>Crema de calabacín<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada   | <b>16</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido de garbanzos con compango<br>Fruta fresca de temporada                  | <b>17</b><br>Arroz integral con verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta fresca de temporada | <b>18</b><br>Coliflor gratinada<br>Fabes pintas con arroz<br>Fruta fresca de temporada           | <b>19</b><br>Fideua de verduras<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga, remolacha, cebolla y zanahoria rallada<br>Yogur natural sin azúcar |

\*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan.** Por causas de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

