

Ausolan.

@ portalan

es ▾

COLEGIO

Enlaces al menú ▾

TIPO DE MENÚ (BASAL, DIETAS)

CAMBIO DE LENGUA

Opciones de búsqueda ▾

CAMBIO DE MES

MENÚ

DESCARGA PDF

Imprimir

Anterior

Siguiente

BASAL ▾

TURNO

Septiembre 2024

Mes

Semana

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9

10

11

12

13

PASTA INTEGRAL CON SALSA DE QUESOS
CALAMARES REBOZADOS AL HORNO
• HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

HC: 126 Gra: 40 G.Sat: 7 Prot: 24 Kcal: 944 Azu: 38 Sal: 2

LENTEJAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS
HUEVO REVUELTO CON BACON
• ZANAHORIA AL VAPOR Y ENSALADA DE LECHUGA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

HC: 101 Gra: 33 G.Sat: 7 Prot: 32 Kcal: 803 Azu: 39 Sal: 2

ENSALADILLA CON HUEVO, ATÚN Y MAYONESA
JAMONCITO DE POLLO AL CHILINDRON (pimiento y cebolla)
• ENSALADA CON MELÓN
HELADO
PAN INTEGRAL

HC: 66 Gra: 43 G.Sat: 7 Prot: 31 Kcal: 772 Azu: 14 Sal: 2

ARROZ CON TOMATE FOGONERO GRATINADO
• ENSALADA CON LECHUGA, APIO Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

HC: 127 Gra: 22 G.Sat: 7 Prot: 34 Kcal: 813 Azu: 37 Sal: 2

SOPA DE HORTALIZAS CON PASTA SOLOMILLO DE CERDO A LA NARANJA
• PATATA HORNO Y ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

HC: 88 Gra: 32 G.Sat: 5 Prot: 23 Kcal: 720 Azu: 43 Sal: 2

© 2023 PORTALAN

¡Una alimentación sana y saludable para cada día, para todos!

CLICK PARA INFORMACIÓN DEL PLATO

CAMBIO DE VISTA MENSUAL O SEMANAL