

NOVIEMBRE 26

Celiaco LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	.MACARRONES SIN GLUTEN
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	.POLLO ASADO	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.MACARRONES SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

EL PAN DE ESTA DIETA DEBE SER PAN SIN GLUTEN

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	.ABADEJO EN SALSA MARINERA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	.LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	MACARRONES INTEGRALES CON	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	FILETE DE CERDO EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

Marisco LF

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Frutos Secos LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	FILETE DE CERDO EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		

LUNES 30
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Leguminosas LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	.PATATAS GUISADAS	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	.ARROZ CON VERDURAS	.MACARRONES SIN GLUTEN
	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.POLLO ASADO	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	.COLIFLOR AL HORNO	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	.CREMA DE ZANAHORIA	.PATATAS GUISADAS
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	.PATATAS GUISADAS	CREMA DE CALABACIN	.MACARRONES SIN GLUTEN	.COLIFLOR AL HORNO
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.ABADEJO EN SALSA MARINERA	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
.PATATAS GUISADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	.MACARRONES SIN GLUTEN	.COLIFLOR AL HORNO
ABADEJO A LA ROMANA	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Frutos secos + Rosaceas LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA			.FRUTA TOLERADA

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		

LUNES 30
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Sin sal LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	.LENTEJAS CON VERDURAS (SIN SAL)	.CREMA DE CALABACIN (SIN SAL)	.ARROZ BLANCO (SIN SAL)	.PASTA (SIN SAL)
	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA (SIN SAL)	.POLLO GUISADO CON VERDURAS (SIN	.ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (SIN	.MERLUZA EN SALSA VERDE (SIN SAL)
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
.CREMA DE CALABAZA (SIN SAL)	.ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SIN	.SOPA DE LLUVIA (SIN SAL)	.JUDIAS VERDES CON PATATAS (SIN	.PATATAS GUISADAS (SIN SAL)
.FILETE A LA PLANCHA (SIN SAL)	.HUEVOS CON VERDURAS (SIN SAL)	.PECHUGA DE POLLO CON	.GARBANZOS ESTOFADOS (SIN SAL)	.LIMANDA AL HORNO (SIN SAL)
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
.ARROZ BLANCO (SIN SAL)	.LENTEJAS CON VERDURAS (SIN SAL)	.CREMA DE CALABACIN (SIN SAL)	.GARBANZOS ESTOFADOS (SIN SAL)	.MENESTRA DE VERDURAS (SIN SAL)
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA (SIN SAL)	.ABADEJO EN SALSA VERDE (SIN SAL)	.POLLO GUISADO CON VERDURAS (SIN	.HUEVOS CON PIMIENTOS (SIN SAL)	.FILETE A LA PLANCHA (SIN SAL)
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
.PATATAS GUISADAS (SIN SAL)	.CREMA DE CALABAZA (SIN SAL)	.ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SIN	.PASTA (SIN SAL)	.JUDIAS VERDES CON PATATAS (SIN
.ABADEJO EN SALSA VERDE (SIN SAL)	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA (SIN SAL)	.HUEVOS CON VERDURAS (SIN SAL)	.POLLO GUISADO CON VERDURAS (SIN	.LENTEJAS CON VERDURAS (SIN SAL)
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
.CREMA DE CALABAZA (SIN SAL)				
.PECHUGA DE POLLO CON				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Procesados LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	MACARRONES INTEGRALES CON	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	FILETE DE CERDO EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
.ABADEJO AL HORNO	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		

LUNES 30
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Cacahuete + Rosaceas LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA			.FRUTA TOLERADA

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		

LUNES 30
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Celiaco + Pescado LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	.MACARRONES SIN GLUTEN
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	.POLLO ASADO	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.MACARRONES SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
.TORTILLA FRANCESA SIN TOMATE	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

EL PAN DE ESTA DIETA DEBE SER PAN SIN GLUTEN

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	.MACARRONES SIN GLUTEN
	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.POLLO ASADO	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	.ABADEJO EN SALSA MARINERA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	.LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA			.FRUTA TOLERADA
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.POLLO ASADO	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.MACARRONES SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	.POLLO ASADO	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS				
ENSALADA DE LECHUGA				
.FRUTA TOLERADA				

Cacahuete + Frutos secos + Huevo NOVIEMBRE 26

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Frutos secos + Lenteja LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	.GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	.ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	FILETE DE CERDO EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	.GARBANZOS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Mostaza + Rosaceas LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	.LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	.PATATAS GUISADAS
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	.POLLO ASADO	.ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	.MERLUZA AL HORNO
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
CREMA DE CALABAZA	.ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	.JUDIAS VERDES CON PATATAS	.PATATAS GUISADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	TORTILLA DE PATATA	.POLLO ASADO	.GARBANZOS CON VERDURAS	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA			.FRUTA TOLERADA
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ BLANCO CON TOMATE	.LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	.GARBANZOS CON VERDURAS	.MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.POLLO ASADO	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
.PATATAS GUISADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	.ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS	.CREMA DE CALABACIN	.JUDIAS VERDES CON PATATAS
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	.LENTEJAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA				
ENSALADA DE LECHUGA				
.FRUTA TOLERADA				

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30



NOVIEMBRE 26

Garbanzo + Rosaceas LF

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA		.FRUTA TOLERADA

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	.LENTEJAS CON VERDURAS	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA			.FRUTA TOLERADA

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	.ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	MACARRONES INTEGRALES CON	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE
.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
ABADEJO A LA ROMANA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	TORTILLA DE PATATA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA
.FRUTA TOLERADA	.FRUTA TOLERADA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		

LUNES 30
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA
.FRUTA TOLERADA

Ausolan. Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30