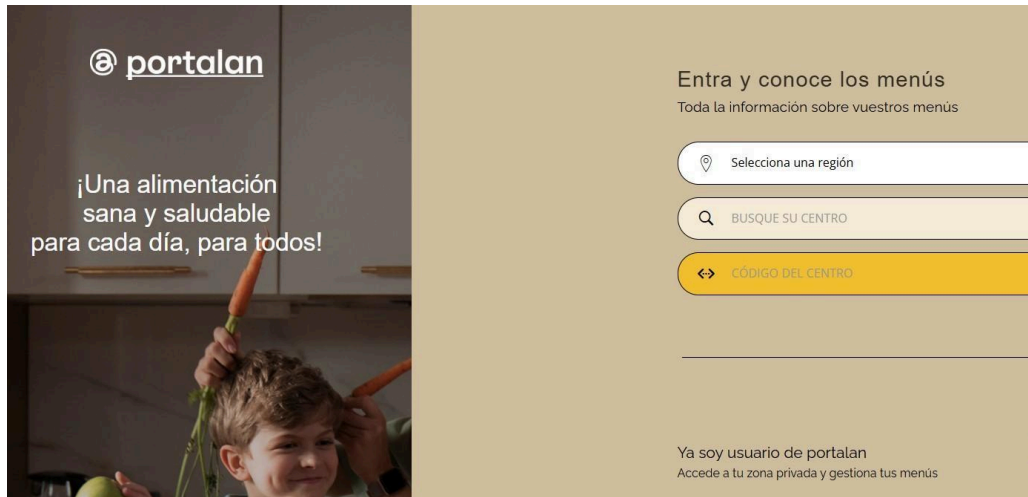
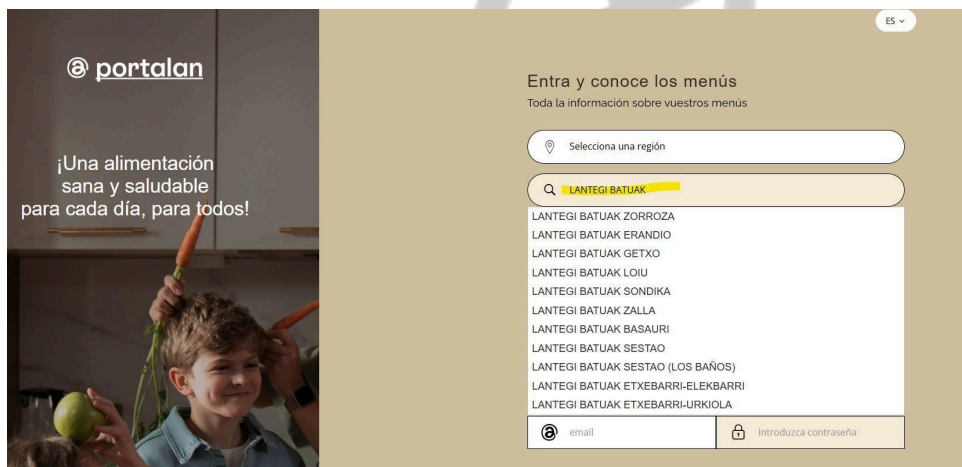


MENU PLATAFORMARA SARRERA

WEB: <https://menuak.ausolan.com/>



«Zure zentroa bilatu» agertzen den atalean – Ikusi nahi dugun zentroaren izena idatzi eta enter sakatuko dugu. (zentroa zerrendan agertzen ez bada, ez dago alta emanda)



Pantaila bat agertuko zaigu, non lehenetsita oinarrizko menua agertzen den.



LANTEGI BATUAK ZORROZA

MENÚ

BASAL

Imprimir

Anterior

Siguiente

Diciembre 2025



Dieta mota ikusten dugun goiko hedatgarrian klik egingo dugu, eta alta emanda dauden dietak zabalduko zaizkigu.



LANTEGI BATUAK ETXEBARRI-ELEKBARRI

MENÚ

BASAL

BASAL
 BASAL
 DIETAS PARA NECESIDADES ESPECIALES
 COMBINACIONES MULTIPLES
 NO GLUTEN, POBRE EN PROTEINAS
 PATOLOGIAS TRATAMIENTO DIETETICO ESPECIFICO
 DIETA TURMIX
 REGIMEN
 SIN SAL

Imprimir

Anterior

Siguiente

Mes

Semana



© 2023 PORTALAIN

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

Dieta hautatuko dugu eta dietaren menua erakutsiko digu, asteko ikuspegian.

Ausolan

Hainbat ikono ditugu:

- **Inprimatu:** Menuaren PDF bat deskargatzeko balio du.
- Hilabeteko menua deskargatzeko, eskuinean «**hilabetea**» pentsatuta dagoen lekuan sakatu behar da; bestela, pantailan ikusten duguna deskargatuko da, hau da, astekoa.
- **Aurrekoa eta Hurrengoa:** Hurrengo asteak ikusteko balio du.
- **Hilabetea:** Hilabeteko ikuspegia bistaratzeko balio du (hau hilabete osoa deskargatu ahal izateko da).

MENUA INPRIMATZEARI EHINGO DIOGU – LEHENETSITA GAZTELANIAZ

- **HILABETOKO IKUSPEGIA HAUTATUKO DUGU (HILABETEA IKONOA)**
- **INPRIMATU BOTOIAN KLIK EGINGO DUGU ETA PDF BAT DESKARGATUKO DA**

MENÚ

BASAL

Imprimir Anterior Siguiente

Diciembre 2025

Mes Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 JUDIAS VERDES CON PATATAS LASANA DE CARNE FRUTA PAN HC: 115 Gva: 31 G: 5at: 9 Prot: 28 Kcal: 1037 Adu: 30 Sat: 4	2 GARBANZOS CON CHORIZO MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPINONES YOGUR PAN HC: 116 Gva: 41 G: 5at: 11 Prot: 52 Kcal: 1065 Adu: 22 Sat: 7	3 ESPIRALES CON TOMATE SALMON GRATINADO YOGUR PAN HC: 149 Gva: 57 G: 5at: 11 Prot: 59 Kcal: 1719 Adu: 24 Sat: 7	4 PATATAS GUIADAS CON TERNERA FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA PAN HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	5
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA + LECHUGA NATILLA DE VAINILLA PAN HC: 180 Gva: 54 G: 5at: 9 Prot: 48 Kcal: 1551 Adu: 26 Sat: 10	9 CARACOLILLOS CON PIMIENTO VERDE Y ROJO POLLO CON SALSA MASALA FRUTA PAN HC: 147 Gva: 38 G: 5at: 6 Prot: 48 Kcal: 1056 Adu: 24 Sat: 6	10 PORRUSALDA MORCILLA DE ARROZ CON TOMATE Y PIMENTOS ROJOS ACTIMEL PAN HC: 99 Gva: 96 G: 5at: 33 Prot: 54 Kcal: 1553 Adu: 28 Sat: 10	11	12
15 MACARRONES CON TOMATE SAN JACOB HC: 118 Gva: 31 G: 5at: 9 Prot: 28 Kcal: 1037 Adu: 30 Sat: 4	16 PAELLA VEGETAL ECOLOGICA FILETE DE LIMONDA A LA ROMANA HC: 148 Gva: 37 G: 5at: 11 Prot: 59 Kcal: 1719 Adu: 24 Sat: 7	17 SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	18 FIDEUA VEGETARIANO HAMBURGUESAS EN SALSA CON HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	19

Urrats hau deskargatu nahi dugun dieta bakoitzarekin egin behar dugu.

Ausolan.

portal

LANTEGI BATUAK ETXEBARRI-ELEKBARRI

MENÚ

BASAL

Imprimir Anterior Siguiente

Diciembre 2025

Mes Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 JUDIAS VERDES CON PATATAS LASANA DE CARNE FRUTA PAN HC: 115 Gva: 31 G: 5at: 9 Prot: 28 Kcal: 1037 Adu: 30 Sat: 4	2 GARBANZOS CON CHORIZO MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPINONES YOGUR PAN HC: 116 Gva: 41 G: 5at: 11 Prot: 52 Kcal: 1065 Adu: 22 Sat: 7	3 ESPIRALES CON TOMATE SALMON GRATINADO YOGUR PAN HC: 149 Gva: 57 G: 5at: 11 Prot: 59 Kcal: 1719 Adu: 24 Sat: 7	4 PATATAS GUIADAS CON TERNERA FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA PAN HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	5
8 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA + LECHUGA NATILLA DE VAINILLA PAN HC: 180 Gva: 54 G: 5at: 9 Prot: 48 Kcal: 1551 Adu: 26 Sat: 10	9 CARACOLILLOS CON PIMIENTO VERDE Y ROJO POLLO CON SALSA MASALA FRUTA PAN HC: 147 Gva: 38 G: 5at: 6 Prot: 48 Kcal: 1056 Adu: 24 Sat: 6	10 PORRUSALDA MORCILLA DE ARROZ CON TOMATE Y PIMENTOS ROJOS ACTIMEL PAN HC: 99 Gva: 96 G: 5at: 33 Prot: 54 Kcal: 1553 Adu: 28 Sat: 10	11	12
15 MACARRONES CON TOMATE SAN JACOB HC: 118 Gva: 31 G: 5at: 9 Prot: 28 Kcal: 1037 Adu: 30 Sat: 4	16 PAELLA VEGETAL ECOLOGICA FILETE DE LIMONDA A LA ROMANA HC: 148 Gva: 37 G: 5at: 11 Prot: 59 Kcal: 1719 Adu: 24 Sat: 7	17 SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	18 FIDEUA VEGETARIANO HAMBURGUESAS EN SALSA CON HC: 104 Gva: 39 G: 5at: 16 Prot: 52 Kcal: 1059 Adu: 24 Sat: 6	19

▼ Hizkuntza aldatzeko, goiko eskuineko aldean hedagarri bat dago, eta bertan aldatuko genuke hizkuntza.