

Menú Escolar

Septiembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div><div>BIENVENIDO AL COMEDOR</div><div></div></div>				
<div>9</div> <div>Prt. 23 HC. 130 Lip. 38 KCal. 935</div> <div> Pasta integral con salsa de quesos Calamares rebozados al horno Hummus con palitos de zanahoria Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura plancha con habas/Ave/Fruta</div>	<div>10</div> <div>Prt. 32 HC. 101 Lip. 33 KCal. 803</div> <div> Lentejas con verduras ecológicas Huevo revuelto con bacon Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Ensalada con maíz/Pescado blanco/Fruta o yogur</div>	<div>11</div> <div>Prt. 31 HC. 66 Lip. 43 KCal. 772</div> <div>Ensaladilla con huevo, atún y mayonesa Jamoncito de pollo al chilindron (pimiento y cebolla) Ensalada con melón Helado</div> <div>Verdura hervida con pasta/Huevo/Fruta</div>	<div>12</div> <div>Prt. 34 HC. 132 Lip. 23 KCal. 843</div> <div>Arroz con tomate Fogonero gratinado Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/Ave con guisantes/Fruta</div>	<div>13</div> <div>Prt. 23 HC. 88 Lip. 32 KCal. 720</div> <div>Sopa de hortalizas con pasta Solomillo de cerdo a la naranja Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Verdura plancha con quinoa/Pescado azul/Fruta</div>
<div>16</div> <div>Prt. 25 HC. 117 Lip. 26 KCal. 780</div> <div>Olleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Bocaditos de bacalao al horno con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur</div>	<div>17</div> <div>Prt. 26 HC. 124 Lip. 19 KCal. 758</div> <div> Crema de calabaza Pizza casera barbacoa vegetal (soja texturizada) Rodajas de tomate y pepino con orégano Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/Carne roja y judías verdes/Fruta</div>	<div>18</div> <div>Prt. 32 HC. 103 Lip. 30 KCal. 808</div> <div> Ensalada de garbanzos con caballa, pimiento y tomate Alitas de pollo al horno Gnocchis caprese (tomate y albahaca) Fruta de temporada</div> <div>Verdura hervida y patata/Pescado blanco/Fruta o yogur</div>	<div>19</div> <div>Prt. 30 HC. 108 Lip. 32 KCal. 819</div> <div> Paella de verduras Salmon sobre salteado de cebolla y puerro Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Yogur</div> <div>Verdura plancha/Huevo y guisantes/Fruta</div>	<div>20</div> <div>Prt. 19 HC. 84 Lip. 35 KCal. 712</div> <div> Guisado de la huerta con calabacin eco Tortilla con chorizo Ensalada con lechuga pepino y pimiento Fruta de temporada</div> <div>Ensalada con garbanzos/Ave/Fruta</div>
<div>23</div> <div>Prt. 27 HC. 130 Lip. 19 KCal. 766</div> <div>Ensalada con queso fresco Arroz milanesa (magro, guisantes, pimiento) Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura horno y patata/Pescado azul/Fruta o yogur</div>	<div>24</div> <div>Prt. 42 HC. 130 Lip. 24 KCal. 890</div> <div> Lentejas con calabaza ecológica Quesadilla de jamón y queso Ensalada con lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada</div> <div>Verdura plancha/Huevo y maíz/Yogur o fruta</div>	<div>25</div> <div>Prt. 37 HC. 124 Lip. 29 KCal. 884</div> <div> Sopa de picadillo con garbanzos y patata (pollo, jamón y huevo) Contramuslo empanado casero Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/Pescado blanco y boniato/Fruta</div>	<div>26</div> <div>Prt. 33 HC. 90 Lip. 36 KCal. 800</div> <div>Fideua de marisco Tortilla con cebolla Ensalada con fruta de temporada Helado</div> <div>Verdura hervida y hummus/Ave/Fruta</div>	<div>27</div> <div>Prt. 27 HC. 81 Lip. 44 KCal. 812</div> <div> Patatas alemanas (salchicha, patata, mayonesa) Merluza a la vasca (con huevo cocido y guisantes) con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</div> <div>Ensalada con alubias/Fruta</div>
<div>30</div> <div>Prt. 29 HC. 99 Lip. 37 KCal. 831</div> <div>Guisado de patata con tiras de pota Huevos con bechamel Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Ensalada y guisantes/Ave/Yogur</div>	<div></div>			

Todos los días se sirve, acompañando al menú, pan blanco o integral y agua. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. Menú revisado por Asun Roca col. CV00362.



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menú en valencià