

Septiembre 2024

Menú Escolar

Ausolan.

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

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.



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Menú en
valencià