

Octubre 2024

Menú Escolar

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 20 HC. 120 Lip. 20 KCal. 720 Ensalada completa de atún Paella valenciana Fruta de temporada	2 Prt. 41 HC. 114 Lip. 17 KCal. 749  Estofado de alubias con verduras eco Lomo asado con dados de boniato y ensalada de zanahoria Fruta de temporada	3 Prt. 36 HC. 94 Lip. 42 KCal. 890  Canelones de espinacas Filete de atún en salsa de tomate Con guisantes ecológicos y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	4 Prt. 29 HC. 83 Lip. 32 KCal. 720 Puré de verduras de temporada Muslo de pollo a la provenzal con salteado de calabaza Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña. Yogur
7 Prt. 29 HC. 137 Lip. 28 KCal. 899 Paella de marisco Empanadillas horneadas Con quesito y ensalada Fruta de temporada	8 Prt. 35 HC. 132 Lip. 30 KCal. 905  Potaje de garbanzos con chorizo Tosta de huevo revuelto con tomate Ensalada con manzana eco Fruta de temporada	9 FESTIVO	10 Prt. 25 HC. 70 Lip. 38 KCal. 708 Hervido de la huerta (patata, judía y zanahoria) Solomillo de cerdo en salsa de verduras Con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur	11 Prt. 26 HC. 109 Lip. 42 KCal. 901 Espirales carbonara Merluza a la andaluza casera Con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
14 Prt. 27 HC. 87 Lip. 35 KCal. 759 Patatas a la boloñesa de soja Hamburguesa vegetal Hummus de guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	15 Prt. 37 HC. 143 Lip. 24 KCal. 919 Wok de hortalizas de temporada con garbanzos Pizza casera con atún Ensalada con fruta de temporada Fruta de temporada	16 Prt. 41 HC. 113 Lip. 15 KCal. 743  Puré de alubias con puerro y calabaza ecológica Pollo en salsa de manzana Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada	17 Prt. 23 HC. 73 Lip. 40 KCal. 730  Sopa veo veo Chalchipulpi Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas Trampantojo de huevo frito	18 Prt. 34 HC. 129 Lip. 31 KCal. 895 Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Rabas rebozadas caseras Con dados de boniato y ensalada de zanahoria Fruta de temporada
21 Prt. 37 HC. 104 Lip. 25 KCal. 768  Lentejas con trigo integral  Goulash de pavo (guiso de pavo con verduras) Ensalada con lechuga, apio y col lombarda. Fruta de temporada	22 Prt. 20 HC. 112 Lip. 23 KCal. 719 Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Yogur	23 Prt. 29 HC. 119 Lip. 22 KCal. 767  Espirales integrales a la napolitana  Abadejo a la portuguesa (guisado con verduras y tubérculos) Puré boniato y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. Fruta de temporada	24 Prt. 31 HC. 106 Lip. 27 KCal. 766 Crema castellana (garbanzos con verduras) Alitas de pollo con salsa barbacoa con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	25 Prt. 25 HC. 70 Lip. 47 KCal. 788  Patatas con bechamel de espinacas Tortilla francesa Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta ecológica
28 Prt. 26 HC. 83 Lip. 49 KCal. 865  Puré de coliflor eco y alubias blancas Huevos rancheros con bacon Ensalada con lechuga, apio y tomate Fruta de temporada	29 Prt. 28 HC. 92 Lip. 35 KCal. 792 Guisado de patata con tiras de pota Cordon bleu de pollo Con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	30 Prt. 30 HC. 121 Lip. 23 KCal. 784 Sopa de cocido / cocido completo Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Fruta de temporada	31 Prt. 21 HC. 110 Lip. 29 KCal. 767  Ensalada transilvania Arroz de magro y calabaza Pop dots con sirope de fresa	
...y por la noche: Verdura hervida y boniato/Ave/Fruta	Ensalada con pasta/Pescado azul /Fruta o yogur	Verdura plancha/Ave y boniato/Fruta o yogur	Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur	Verdura horno y patata/Ave/Fruta
...y por la noche: Ensalada con couscous/Pescado blanco/Fruta o yogur	Verdura plancha/Ave y boniato/Fruta o yogur	Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur	Ensalada/Pescado blanco y quinoa/Fruta	Verdura horno y patata/Ave/Fruta
...y por la noche: Ensalada/Huevo y pan/Fruta	Verdura al vapor y patata/Pescado blanco/Fruta	Ensalada con maíz/Huevo/Fruta o yogur	Verdura horno/Pescado azul y boniato/Fruta	Ensalada y couscous/Ave/Fruta
...y por la noche: Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	Ensalada con quinoa/Huevo/Fruta	Verdura hervida con boniato/Pescado blanco/Fruta o yogur	Verdura plancha con couscous/Huevo/Fruta	

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.

