

Menú Escolar

Octubre  
2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>1</b> Prt. 20 HC. 120 Lip. 20 KCal. 720  Ensalada completa de atún Paella valenciana Fruta de temporada  Verdura salteada y quinoa/Huevo/Fruta	<b>2</b> 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  Verdura horno/Pescado blanco y pan/Fruta o yogur	<b>3</b> 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  Verdura hervida y boniato pure/Ave/Fruta o yogur	<b>4</b> 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  Ensalada con couscous/Pescado blanco/Fruta	
<b>7</b> Prt. 29 HC. 137 Lip. 28 KCal. 899  Paella de marisco Empanadillas horneadas Con queso y ensalada Fruta de temporada   ...y por la noche: Verdura hervida y boniato/Ave/Fruta	<b>8</b> 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  Ensalada con pasta/Pescado azul /Fruta o yogur	<b>9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> 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  Ensalada/Huevo y garbanzos/Fruta	<b>11</b> 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  Palitos de verdura con hummus/Ave/Fruta
<b>14</b> 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   ...y por la noche: Ensalada con couscous/Pescado blanco/Fruta o yogur	<b>15</b> 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  Verdura plancha/Ave y boniato/Fruta o yogur	<b>16</b> 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  Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur	<b>17</b> Prt. 23 HC. 73 Lip. 40 KCal. 730   Sopa veo veo Chalchipulpi Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas Trampanito de huevo frito  Ensalada/Pescado blanco y quinoa/Fruta	<b>18</b> 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  Verdura horno y patata/Ave/Fruta
<b>21</b> 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   ...y por la noche: Ensalada/Huevo y pan/Fruta	<b>22</b> Prt. 20 HC. 112 Lip. 23 KCal. 719  Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Yogur  Verdura al vapor y patata/Pescado blanco/Fruta	<b>23</b> 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  Ensalada con maíz/Huevo/Fruta o yogur	<b>24</b> 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  Verdura horno/Pescado azul y boniato/Fruta	<b>25</b> 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  Ensalada y couscous/Ave/Fruta
<b>28</b> 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   ...y por la noche: Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	<b>29</b> 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  Ensalada con quinoa/Huevo/Fruta	<b>30</b> Prt. 30 HC. 121 Lip. 23 KCal. 784  Sopa de cocido / cocido completo Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Fruta de temporada  Verdura hervida con boniato/Pescado blanco/Fruta o yogur	<b>31</b> Prt. 21 HC. 110 Lip. 29 KCal. 767   Ensalada transilvania Arroz de magro y calabaza Pop dots con sirope de fresa  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.



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menú en valencià