

**Marzo
2025**

Menú Escolar

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 28 HC. 135 Lip. 31 Kcal. 908 Tiburones con pisto de hortalizas Tortilla con zanahoria con menestra y ensalada de lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ...y por la noche: Ensalada/pescado blanco y boniato/fruta	4 Prt. 41 HC. 87 Lip. 27 Kcal. 741 Sopa minestrone Lomo en salsa agridulce de piña Ensalada con manzana Yogur	5 Prt. 24 HC. 100 Lip. 50 Kcal. 924 Patatas a la importancia (con harina de maíz y huevo) Merluza en salsa verde (con ajo y perejil) con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	6 Prt. 23 HC. 112 Lip. 21 Kcal. 704 Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry Fruta de temporada	7 Prt. 33 HC. 123 Lip. 29 Kcal. 867 Lentejas con verduras ecológicas Ekö Fingers de pescado con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
10 Prt. 24 HC. 92 Lip. 42 Kcal. 824 Ekö Patatas al gratén con salsa de bacon y queso Albóndigas vegetales en salsa Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica ...y por la noche: Verdura/pescado azul y pan/fruta o yogur	11 Prt. 22 HC. 132 Lip. 21 Kcal. 782 Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Fruta de temporada	12 Prt. 30 HC. 119 Lip. 24 Kcal. 807 Puré de judías blancas con hinojo Delicias de bacalao en salsa de manzana Ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta de temporada	13 JORNADA GASTRONÓMICA Ekö Esencia del monte Fragancia cítrica Olores y sabores Dulce aroma	14 Prt. 41 HC. 104 Lip. 33 Kcal. 853 Garbanzos a la marinera (con tiras de pota) Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada
17 Prt. 25 HC. 82 Lip. 36 Kcal. 737 Ekö Crema parmetier Pollo en salsa de champiñón Ensalada con manzana eco Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/huevo y hummus/fruta	18 Prt. 38 HC. 128 Lip. 16 Kcal. 777 Arroz milanesa (magro, guisantes, pimiento) Fogonero a la provenzal Ensalada mezclum y tomate cherry Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 Prt. 31 HC. 122 Lip. 26 Kcal. 824 Ekö Espaguetis integrales boscaiola (bacon, queso, tomate y champiñón) Librito de pavo con queso Ensalada con lechuga, zanahoria y pera Fruta de temporada	21 Prt. 34 HC. 130 Lip. 34 Kcal. 943 Lentejas con arroz integral Revuelto con calabacín y nachos Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria Fruta de temporada
24 Prt. 20 HC. 125 Lip. 35 Kcal. 868 Espirales en salsa de quesos Calamares rebozados al horno Patatas goyo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/carne blanca y guisantes/fruta o yogur	25 Prt. 36 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 714 Ekö Lentejas con calabaza ecológica Jamoncito de pollo al chilindrón (pimiento y cebolla) Ensalada con manzana Yogur	26 Prt. 29 HC. 111 Lip. 32 Kcal. 822 Ekö Guisado de la huerta Tosta de revuelto con queso Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada	27 Prt. 27 HC. 129 Lip. 37 Kcal. 932 Arroz con tomate Longanizas Hummus de garbanzos y ensalada con zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	28 Prt. 33 HC. 83 Lip. 29 Kcal. 710 Sopa de hortalizas con pasta Fogonero gratinado con salteado campesino y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
31 DIA OVLACTOVEGETARIANO Ekö Olla alicantina(alubias, lentejas, patata, arroz) Tortilla de patatas Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/pescado blanco y pan/fruta o yogur				

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. n.º CV00362



Proyecto
Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Menú en
valencià