

Menú Escolar

Marzo  
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>3</div> <div>Prt. 28 HC. 135 Lip. 31 Kcal. 908</div> <div>Tiburones con pisto de hortalizas Tortilla con zanahoria con menestra y ensalada de lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</div> <div><div>🌙</div><div>...y por la noche: Ensalada/pescado blanco y boniato/frutar</div></div>	<div>4</div> <div>Prt. 41 HC. 87 Lip. 27 Kcal. 741</div> <div>Sopa minestrone 🌞 Lomo en salsa agri dulce de piña  Ensalada con manzana Yogur</div> <div>Verdura/huevo y arroz/fruta</div>	<div>5</div> <div>Prt. 24 HC. 100 Lip. 50 Kcal. 924</div> <div>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</div> <div>Ensalada/carne blanca i pan/fruta o yogur</div>	<div>6</div> <div>Prt. 23 HC. 112 Lip. 21 Kcal. 704</div> <div>Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry  Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y habas/fruta</div>	<div>7</div> <div>Prt. 33 HC. 123 Lip. 29 Kcal. 867</div> <div>Lentejas con verduras ecológicas 🌱 Fingers de pescado con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne blanca y patata/fruta o yogur</div>
<div>10</div> <div><div>🌱</div><div>Prt. 24 HC. 92 Lip. 42 Kcal. 824</div><div>Patatas al gratén con salsa de bacon y queso 🌞 Albóndigas vegetales en salsa Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica</div><div><div>🌙</div><div>...y por la noche: Verdura/pescado azul y pan/fruta o yogur</div></div></div>	<div>11</div> <div>Prt. 22 HC. 132 Lip. 21 Kcal. 782</div> <div>Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y patata/fruta o yogur</div>	<div>12</div> <div>Prt. 30 HC. 119 Lip. 24 Kcal. 807</div> <div>Puré de judías blancas con hinojo Delicias de bacalao en salsa de manzana Ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne blanca y boniato/fruta o yogur</div>	<div>13</div> <div><div>🌞</div><div>JORNADA GASTRONÓMICA</div><div>Esencia del monte Fragancia cítrica Olores y sabores Dulce aroma</div><div>Verdura/pescado blanco y guisantes/fruta</div></div>	<div>14</div> <div>Prt. 41 HC. 104 Lip. 33 Kcal. 853</div> <div>Garbanzos a la marinera (con tiras de pota) Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/carne blanca y arroz/fruta o yogur</div>
<div>17</div> <div><div>🌱</div><div>Prt. 25 HC. 82 Lip. 36 Kcal. 737</div><div>Crema parmetier Pollo en salsa de champiñón Ensalada con manzana eco Fruta de temporada</div><div><div>🌙</div><div>...y por la noche: Verdura/huevo y hummus/fruta</div></div></div>	<div>18</div> <div>Prt. 38 HC. 128 Lip. 16 Kcal. 777</div> <div>Arroz milanesa (magro, guisantes, pimiento) Fogonero a la provenzal Ensalada mezclum y tomate cherry Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne roja y patata/fruta o yogur</div>	<div>19</div> <div>FESTIVO</div>	<div>20</div> <div><div>🌱</div><div>Prt. 31 HC. 122 Lip. 26 Kcal. 824</div><div>Espaguetis integrales boscaiola (bacon, queso, tomate y champiñón) Librito de pavo con queso Ensalada con lechuga, zanahoria y pera Fruta de temporada</div><div>Verdura/pescado azul y boniato/fruta o yogur</div></div>	<div>21</div> <div>Prt. 34 HC. 130 Lip. 34 Kcal. 943</div> <div>Lentejas con arroz integral Revuelto con calabacin y nachos Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne blanca y pan/fruta o yogur</div>
<div>24</div> <div>Prt. 20 HC. 125 Lip. 35 Kcal. 868</div> <div>Espirales en salsa de quesos Calamares rebozados al horno Patatas gajo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada</div> <div><div>🌙</div><div>...y por la noche: Verdura/carne blanca y guisantes/fruta o yogur</div></div>	<div>25</div> <div><div>🌱</div><div>Prt. 36 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 714</div><div>Lentejas con calabaza ecológica Jamoncito de pollo al chilindron (pimiento y cebolla) Ensalada con manzana Yogur</div><div>Verdura/huevo y pan/fruta</div></div>	<div>26</div> <div><div>🌞</div><div>Prt. 29 HC. 111 Lip. 32 Kcal. 822</div><div>Guisado de la huerta Tosta de revuelto con queso Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada</div><div>Ensalada/pescado azul y boniato/fruta o yogur</div></div>	<div>27</div> <div>Prt. 27 HC. 129 Lip. 37 Kcal. 932</div> <div>Arroz con tomate Longanizas Hummus de garbanzos y ensalada con zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y habas/fruta</div>	<div>28</div> <div>Prt. 33 HC. 83 Lip. 29 Kcal. 710</div> <div>Sopa de hortalizas con pasta Fogonero gratinado con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/carne blanca y patata/fruta o yogur</div>
<div>31</div> <div><div>🌱</div><div>DIA OVOLACTEOVEGETARIANO</div><div>Olleta alicantina(alubias, lentejas, patata, arroz) Tortilla de patatas Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div><div><div>🌙</div><div>...y por la noche: Verdura/pescado blanco y pan/fruta o yogur</div></div></div>	<div><div>🥕</div><div>🍏</div><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. n° CV00362



Proyecto  
Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones  
nutricionales



Menú en  
valencià