

Menú Escolar

Febrero
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>3</div> <div>Prt. 24 HC. 124 Lip. 21 Kcal. 751</div> <div>Paella de colíflor Alitas de pollo al horno Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura/pescado azul y patata/fruta o yogur</div>	<div>4</div> <div>Prt. 27 HC. 115 Lip. 29 Kcal. 811</div> <div>Lentejas estofadas Croquetas de jamón Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/huevo y pan/fruta o yogur</div>	<div>5</div> <div>Prt. 34 HC. 116 Lip. 42 Kcal. 951</div> <div>Espirales integrales en salsa Alfredo (nata, queso, ajo) Abadejo a la pokuguesa (guisado con verduras y tubérculos) Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne blanca y alubias/fruta</div>	<div>6</div> <div>Prt. 33 HC. 92 Lip. 28 Kcal. 727</div> <div>Crema castellana (garbanzos con verduras) Solomillo de cerdo en salsa de verduras Ensalada con manzana Yogur</div> <div>Verdura/huevo y boniato/fruta</div>	<div>7</div> <div>DÍA OVOLACTEOVEGETARIANO</div> <div>Patatas a la boloñesa de soja Tokilla francesa con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta ecológica</div> <div>Ensalada/pescado azul y arroz/fruta o yogur</div>
<div>10</div> <div>Prt. 44 HC. 99 Lip. 43 Kcal. 943</div> <div>Puré de guisantes y zanahoria con picatostes Huevos rellenos con atún Ensalada con lechuga, apio y tomate Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura/carne blanca y pan/fruta o yogur</div>	<div>11</div> <div>Prt. 22 HC. 128 Lip. 17 Kcal. 720</div> <div>Ensalada con queso fresco Arroz de magro y calabaza Fruta de temporada</div> <div>Verdura/pescado blanco y patata/fruta o yogur</div>	<div>12</div> <div>Prt. 30 HC. 120 Lip. 23 Kcal. 779</div> <div>Sopa de cocido / cocido completo Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y boniato/fruta o yogur</div>	<div>13</div> <div>JORNADA GASTRONÓMICA</div> <div>Suave y crisposo Tocataco Sensación fría Táctil rugoso</div> <div>Verdura/pescado blanco y habas/fruta o yogur</div>	<div>14</div> <div>Prt. 28 HC. 125 Lip. 23 Kcal. 792</div> <div>Estofado de alubias con verduras eco Boquerones en tempura Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</div> <div>Verdura/ave y arroz/fruta o yogur</div>
<div>17</div> <div>Prt. 29 HC. 115 Lip. 37 Kcal. 886</div> <div>Macarrones con atún Tokilla con queso Ensalada mezclum (lechugas variadas, tomate y zanahoria) Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura/pescado blanco y patata/fruta o yogur</div>	<div>18</div> <div>Prt. 49 HC. 134 Lip. 20 Kcal. 901</div> <div>Lentejas con calabaza ecológica Merluza empanada Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Verdura/carne roja y arroz/fruta o yogur</div>	<div>19</div> <div>Prt. 22 HC. 87 Lip. 38 Kcal. 757</div> <div>Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado con maíz salteado y ensalada de lechuga, zanahoria y olivas Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y guisantes/fruta</div>	<div>20</div> <div>Prt. 34 HC. 102 Lip. 39 Kcal. 878</div> <div>Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Longanizas Cebolla confitada y ensalada de lechuga con zanahoria Yogur</div> <div>Verdura/pescado azul y boniato/fruta</div>	<div>21</div> <div>Prt. 34 HC. 121 Lip. 37 Kcal. 934</div> <div>Fabada Fajita con soja texturizada Ensalada con manzana Fruta de temporada</div> <div>Ensalada/huevo y pan/fruta o yogur</div>
<div>24</div> <div>DÍA OVOLACTEOVEGETARIANO</div> <div>Paella de verduras Revuelto con calabacín ensalada con lechuga, apio y zanahoria Fruta de temporada</div> <div>...y por la noche: Verdura/carne blanca y pan/fruta o yogur</div>	<div>25</div> <div>Prt. 29 HC. 94 Lip. 35 Kcal. 791</div> <div>Sopa con caldo de ave y estrellas Albóndigas de merluza a la jardinera Ensalada con fruta de temporada Yogur</div> <div>Verdura/huevo y patata/fruta o yogur</div>	<div>26</div> <div>Prt. 33 HC. 95 Lip. 27 Kcal. 743</div> <div>Puré de colíflor eco y alubias blancas Ragú de ternera con champiñones Ensalada con lechuga, escarola, tomate y aceitunas Fruta de temporada</div> <div>Verdura/pescado azul y arroz/fruta o yogur</div>	<div>27</div> <div>Prt. 21 HC. 114 Lip. 41 Kcal. 896</div> <div>Hervido valenciano (patata, judía y cebolla) Pizza carbonara casera Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</div> <div>Verdura/huevo y guisantes/fruta o yogur</div>	<div>28</div> <div>Verdura/pescado blanco y patata/fruta o yogur</div>



