

# Menú Escolar

Febrero  
2025

Ausolan.

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



Menú en valencià



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

