

Menú Escolar

Enero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



¡VUELTA AL COMEDOR!



<p>7 Prt. 37 HC. 134 Lip. 25 Kcal. 875</p> <p>Fideuá de marisco Panini de champiñón y queso Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura/huevo y patata/fruta o yogur</p>	<p>8 Prt. 31 HC. 116 Lip. 39 Kcal. 928</p> <p>☀️ Caldo gallego Contramuslo empanado casero con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/pescado blanco y guisantes/fruta</p>	<p>9 Prt. 21 HC. 75 Lip. 39 Kcal. 724</p> <p>Patatas riojana Tortilla con cebolla Ensalada con fruta de temporada Actimel natural</p> <p>Verdura/carne roja y pan/fruta</p>	<p>10 Prt. 40 HC. 96 Lip. 26 Kcal. 756</p> <p>🌿 Lentejas con calabaza ecológica Salmón sobre salteado de cebolla y puerro Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</p> <p>Verdura/huevo y boniato/fruta o yogur</p>	
<p>13 Prt. 30 HC. 100 Lip. 27 Kcal. 750</p> <p>Guisado marinero Huevos con bechamel con guisantes y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>☾...y por la noche: Verdura/carne blanca y arroz/fruta o yogur</p>	<p>14 Prt. 23 HC. 126 Lip. 23 Kcal. 782</p> <p>Ensalada con atún, maíz y huevo Paella valenciana Fruta de temporada</p> <p>Verdura/huevo y boniato/fruta o yogur</p>	<p>15 Prt. 38 HC. 120 Lip. 26 Kcal. 832</p> <p>🌿 Fabada de alubias con verduras eco Solomillo de cerdo a la naranja Dados de boniato y ensalada de zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura/pescado azul y pan/fruta o yogur</p>	<p>16 Prt. 30 HC. 111 Lip. 40 Kcal. 894</p> <p>🌿 Espirales integrales con verduras Merluza a la vasca (con huevo cocido y guisantes) con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/Ave y patata/fruta o yogur</p>	<p>17 Prt. 29 HC. 81 Lip. 32 Kcal. 711</p> <p>Puré de verduras de temporada Muslo de pollo a la provenzal con salteado de calabaza Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Yogur</p> <p>Verdura/pescado blanco y habas/fruta</p>
<p>20 Prt. 29 HC. 133 Lip. 28 Kcal. 870</p> <p>Paella de marisco Aros de cebolla (al horno) con quesito y ensalada Fruta de temporada</p> <p>☾...y por la noche: Verdura/huevo y patata/fruta o yogur</p>	<p>21 Prt. 44 HC. 111 Lip. 35 Kcal. 913</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo Tosta de huevo revuelto con tomate Ensalada con fruta de temporada Yogur</p> <p>Verdura/pescado blanco y arroz/fruta</p>	<p>22 Prt. 30 HC. 102 Lip. 41 Kcal. 875</p> <p>Patatas con bechamel de espinacas Goulash de pavo (guiso de pavo con verduras) con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/huevo y habas/fruta</p>	<p>23 Prt. 33 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 734</p> <p>🌿 Puré de alubias con puerro y calabaza ecológica Tortilla con pechuga de pavo Zanahoria baby al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/cane roja y boniato/fruta o yogur</p>	<p>24 Prt. 29 HC. 101 Lip. 40 Kcal. 872</p> <p>Canelones de verdura Bacalao gratinado con all i oli con calabaza salteada i ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura/huevo y pan/fruta o yogur</p>
<p>27 DIA VEGETARIANO</p> <p>🌿 Hervido de la huerta (patata, judía y zanahoria) Hamburguesa vegetal Hummus de garbanzos y ensalada con zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>☾...y por la noche: Verdura/Carne blanca y arroz/fruta o yogur</p>	<p>28 Prt. 23 HC. 78 Lip. 23 Kcal. 709</p> <p>☀️ Wok de hortalizas de temporada con pimentón Pizza casera con atún Ensalada con fruta de temporada Yogur</p> <p>Verdura/huevo y patata/fruta</p>	<p>29 Prt. 31 HC. 105 Lip. 21 Kcal. 717</p> <p>🌿 Puré de zanahoria y guisantes ecológicos Pollo en salsa de manzana Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Pescado blanco y pan/fruta o yogur</p>	<p>30 Prt. 33 HC. 121 Lip. 31 Kcal. 859</p> <p>Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Rabas rebozadas caseras Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</p> <p>Verdura/ave y guisantes/fruta</p>	<p>31 Prt. 33 HC. 95 Lip. 30 Kcal. 767</p> <p>☀️ Sopa de picadillo con garbanzos y patata(pollo, jamón, huevo) Secreto en salsa de setas con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/huevo y boniato/fruta o yogur</p>

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

