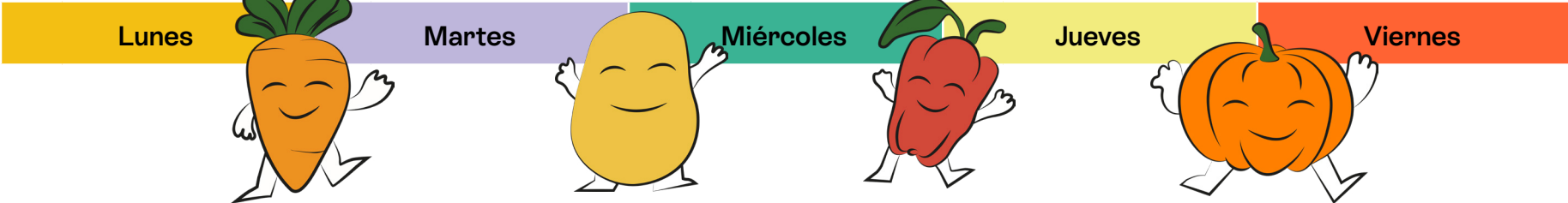


Menú Escolar

Septiembre
2026

Ausolan.



		9		10		11	
		Prt.22,5HC.90Lip.28Kcal.750		Prt.22,1HC.70Lip.33,4Kcal.702		Prt. 33 HC. 85 Lip. 20 Kcal. 681	
		Arroz con tomate Huevos con bechamel Guarnición: ensalada con tomate Fruta		Sopa minestrone vegetal Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto Guarnición: ensalada con soja Yogur natural		Lentejas con calabacín ecológico Merluza a la marinera Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta	
		Verdura/Carne/Pan/Fruta o yogur		Ensalada/Pescado azul/Boniato/Fruta		Verdura/Huevo/Pan/Fruta o yogur	
14		15		16		17	
Prt. 25 HC. 76 Lip. 15 Kcal. 617		Prt. 35 HC. 74 Lip. 20 Kcal. 600		Prt. 29 HC. 110 Lip. 20 Kcal. 714		Prt. 33 HC. 78 Lip. 18 Kcal. 732	
Sopa de fideos integrales Tortilla de patatas con cebolla y guarnición de queso Guarnición: ensalada con maíz Fruta		Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón Guarnición: ensalada con col Fruta		Arroz al horno Ensalada con atun,aceitunas y queso Fruta ecológica		Fabada vegetal Albóndigas vegetales con salsa de almendras y patatas Guarnición: ensalada con soja Fruta	
Ensalada/Huevo/Boniato/Fruta o yogur		Ensalada/Huevo/Boniato/Fruta o yogur		Verdura/Ave/Tortita de maíz/ Fruta o yogur		Ensalada/Pescado azul/Pasta/Fruta o yogur	
21		22		23		24	
Prt. 28 HC. 61 Lip. 37 Kcal. 677		Prt. 33 HC. 69 Lip. 13,9 Kcal. 645		Prt. 37 HC. 82 Lip. 27 Kcal. 741		Prt. 29 HC. 90 Lip. 33 Kcal. 802	
Guisado de verduras Lomo a la cazadora Guarnición: ensalada con maíz Fruta		Ensalada mediterránea Paella de verduras con legumbres Fruta		Garbanzos con verduras ecológicas Estofado de pavo Guarnición: ensalada con tomate Fruta		Espaguetis integrales a la marinera Filete de bacaladilla a la romana Guarnición: ensalada con soja Yogur natural	
Ensalada/Huevo/Patata/Fruta o yogur		Verdura/Pescado azul/Pan/Fruta o yogur		Ensalada/Carne/Pasta/Fruta o yogur		Verdura/Ave/Boniato/Fruta	
25		26		27		28	
Prt. 32 HC. 75 Lip. 18 Kcal. 719		Prt. 35 HC. 86 Lip. 19 Kcal. 717		Prt. 29 HC. 93 Lip. 18 Kcal. 750		Prt. 29 HC. 92 Lip. 34 Kcal. 758	
Lentejas con arroz integral Huevos cocidos en salsa aurora Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta		Crema de legumbres Pizza con boloñesa de soja texturizada Guarnición: ensalada con col Fruta		Ensalada con jamón cocido y queso Paella valenciana Fruta		Espirales integrales con tomate y queso Merluza en salsa de calabacín con zanahoria baby Guarnición: ensalada con maíz Fruta	
Ensalada/Pescado blanco/Pan/Fruta o yogur		Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur		Verdura/Pescado blanco/Patata/Fruta o yogur		Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur	



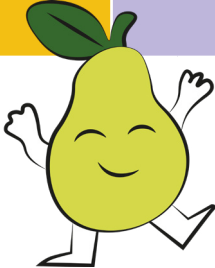
Todos los días se sirve, acompañando al menú, pan blanco o integral y agua. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho a hacer cambios en el menú. Menú revisado por Elisa Tejedor Gascón Dietista-Nutricionista Núm. Col. CV01145



Menú Escolar

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
			1 Prt. 25 HC. 54 Lip. 43 Kcal. 689 Sopa de estrellas Muslo de pollo en salsa de cítricos con arroz Guarnición: ensalada con soja Yogur natural Ensalada/Carne/Pan/Fruta	2 Prt. 34 HC. 80 Lip. 17 Kcal. 650  Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con cebolla Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Pescado azul/arroz/Fruta o yogur
5 Prt. 26 HC. 55 Lip. 11 Kcal. 636  Crema de calabacín ecológico Lomo en salsa de remolacha y zanahoria Guarnición: ensalada con maíz Fruta  ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pan/Fruta o yogur	6 Prt. 33 HC. 75 Lip. 15 Kcal. 669 Lentejas con boniato Bacaladilla en salsa de pimientos Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Carne/Patata/Fruta o yogur	7 Prt. 21 HC. 80 Lip. 14 Kcal. 732 Paella de verduras Ensalada completa con atún y huevo  Fruta Verdura/Pescado azul/Boniato/Fruta o yogur	8 Prt. 30 HC. 83 Lip. 12 Kcal. 741 Alubias a la jardinera Contramuslo de pollo en salsa de champiñón Guarnición: ensalada con soja Fruta Ensalada/Ave/Tortita de maíz/Fruta o yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Prt. 24 HC. 52 Lip. 18 Kcal. 605 Sopa juliana con pasta integral Albóndigas de ternera y cerdo con pisto  Guarnición: ensalada con col  Fruta Ensalada/Huevo/Patata/Fruta o yogur	14 Prt. 27 HC. 90 Lip. 18 Kcal. 751 Ensalada ilustrada con espárragos y aceitunas negras   Paella de marisco con caldo de lonja Fruta ecológica  Verdura/Ave/Pan/Fruta o yogur	15 Prt. 23 HC. 78 Lip. 33 Kcal. 711  Guiso de garbanzos con calabacín ecológico Huevos gratinados Guarnición: ensalada con soja Yogur natural Ensalada/Pescado azul/Pasta/Fruta	16 Prt. 32 HC. 64 Lip. 35 Kcal. 721  Patatas a la riojana Abadejo en salsa Mery Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Carne/Boniato/Fruta o yogur
19 Prt. 32 HC. 74 Lip. 18 Kcal. 643 Lentejas con puerro y calabaza Lomo al horno con cebolla caramelizada Guarnición: ensalada con maíz Fruta  ...por la noche: Ensalada/Pescado blanco/Pan/Fruta o yogur	20 Prt. 27 HC. 92 Lip. 15 Kcal. 756 Macarrones integrales con huevo y atún en salsa de tomate Filete de merluza en salsa cremosa de calabaza  Guarnición: ensalada con col  Fruta Verdura/Ave/Boniato/Fruta o yogur	21 Prt. 19 HC. 80 Lip. 35 Kcal. 698  Hervido valenciano  Albóndigas vegetales en salsa de tomate Guarnición: ensalada con tomate Fruta Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur	22 Prt. 19 HC. 93 Lip. 15 Kcal. 760 Arroz tres delicias Ensalada mediterránea Fruta Verdura/Pescado azul/Patata/Fruta o yogur	23 Prt. 33 HC. 76 Lip. 29 Kcal. 716  Crema castellana Pollo en salsa de miel y mostaza Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Ensalada/Carne/Base pizza/Fruta o yogur
26 Prt. 33 HC. 86 Lip. 18 Kcal. 714 Espirales integrales con soja texturizada Filete de bacaladilla en salsa de manzana  Guarnición: ensalada con maíz Fruta  ...y por la noche: Verdura/Ave/Pan/Fruta o yogur	27 Prt. 29 HC. 78 Lip. 10 Kcal. 677 Alubias blancas estofadas con boniato Tortilla de patatas y calabacín Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Pescado azul/Pasta/Fruta o yogur	28 Prt. 24 HC. 59 Lip. 40,2 Kcal. 623  Guiso de patatas y verduras Longanizas con verduras Guarnición: ensalada con tomate Fruta Verdura/Huevo/Boniato/Fruta o yogur	29 JORNADA GASTRONÓMICA Arroz con magro en salsa de curry Fingers de queso  Guarnición: ensalada con maíz y piña  Natilla de vainilla Ensalada/Pescado blanco/Pasta/Fruta	30 Prt. 18 HC. 76 Lip. 14 Kcal. 655  Garbanzos con pimientos  Hamburguesa de kale y quinoa Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Carne/Patata/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 a hacer cambios en el menú. Menú revisado por Elisa Tejedor Gascón Dietista-Nutricionista Núm. Col. CV01145



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Menú en
valenciano

Menú Escolar

Noviembre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 25 HC. 75 Lip. 9 Kcal. 584 Lentejas con calabaza ecológica Abadejo en salsa de tomate concasee Guarnición: ensalada con maíz Fruta Ekó por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta o yogur	3 Prt. 15 HC. 53 Lip. 10 Kcal. 602 Hervido de coliflor con patatas Alitas de pollo a la barbacoa Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Pescado blanco/Boniato/Fruta o yogur	4 Prt. 23 HC. 79 Lip. 11 Kcal. 681 Arroz a la milanese Ensalada mediterránea Fruta Verdura/Ave/Patata/Fruta o yogur	5 Prt. 17 HC. 68 Lip. 8 Kcal. 609 Crema de verduras Pan de pita con boloñesa de soja Guarnición: ensalada con soja Yogur natural Ensalada/Carne/Cuscús/Fruta	6 Prt. 40 HC. 75 Lip. 24 Kcal. 692 Garbanzos a la jardinera Tortilla de patatas con cebolla y queso Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Pescado azul/Pan/Fruta o yogur
9 Prt. 22 HC. 78 Lip. 11 Kcal. 659 Guisado de verduras con pavo Albóndigas vegetales en salsa de ciruelas Guarnición: ensalada con maíz Fruta por la noche: Verdura/Pescado azul/Patata/Fruta o yogur	10 Prt. 33 HC. 75 Lip. 26 Kcal. 644 Lentejas con arroz integral Filete de merluza a la romana Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Carne/Boniato/Fruta o yogur	11 Prt. 27 HC. 85 Lip. 49 Kcal. 757 Lazos al pesto de brocoli Tortilla francesa con fiambre de pavo Guarnición: ensalada con tomate Fruta ecológica Verdura/Pescado blanco/Pan/Fruta o yogur	12 Prt. 41 HC. 89 Lip. 29 Kcal. 788 Alubias blancas estofadas con boniato Muslo de pollo a la cazuela Guarnición: ensalada con soja Fruta Ensalada/Huevo/Tortita de maíz/Fruta o yogur	13 Prt. 27 HC. 95 Lip. 16 Kcal. 791 Arroz a la cubana Ensalada con tomate y caballa Fruta Verdura/Ave/Patata/Fruta o yogur
16 Prt. 27 HC. 70 Lip. 16 Kcal. 635 Lentejas con calabacín ecológico Hamburguesa de ave en salsa de verduras Guarnición: ensalada con maíz Fruta Ekó por la noche: Verdura/Huevo/Pan/Fruta o yogur	17 Prt. 15 HC. 83 Lip. 62 Kcal. 731 Macarrones integrales con bacon y champiñones Bacaladilla en salsa de hortalizas Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Ave/Arroz/Fruta o yogur	18 Prt. 20 HC. 74 Lip. 19 Kcal. 629 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos con bechamel Guarnición: ensalada con tomate Fruta Ekó Verdura/Pescado azul/Boniato/Fruta o yogur	19 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de champiñones con topping de boniato Muslo de pollo en salsa de chocolate Ensalada con robe, zanahoria, tomate y cebolla crujiente Profiteroles con sirope de caramelo Ensalada/Carne/Patata/Fruta Ensalada/Carne/Patata/Fruta	20 Prt. 21 HC. 62 Lip. 24 Kcal. 647 Ensalada valenciana Arroz con habichuelas Guarnición: nachos con guacamole Fruta Verdura/Pescado blanco/Pasta/Fruta o yogur
23 Prt. 28 HC. 66 Lip. 36 Kcal. 692 Crema Alicia con zanahoria ecológica Hamburguesa de kale y quinoa Guarnición: ensalada con maíz Fruta Ekó por la noche: Ensalada/Pescado blanco/Patata/Fruta o yogur	24 Prt. 22 HC. 100 Lip. 31 Kcal. 802 Arroz requenense Ensalada completa con atún y huevo Fruta Verdura/Ave/Pan/Fruta o yogur	25 Prt. 29 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 681 Alubias con fritada Pechuga de pollo empanada casera en salsa de manzana Guarnición: ensalada con tomate Fruta Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur	26 Prt. 30 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 775 Espaguettis integrales con verduras Merluza en salsa verde Guarnición: ensalada con soja Fruta Verdura/Carne/Pan/Fruta o yogur	27 Prt. 47 HC. 76 Lip. 15 Kcal. 731 Lentejas con quinoa Tortilla de patatas y calabacín Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Ensalada/Pescado azul/Base pizza/Fruta o yogur
30 Prt. 32 HC. 87 Lip. 29 Kcal. 716 Espirales integrales a la napolitana Abadejo en salsa marinera Guarnición: ensalada con maíz Fruta por la noche: Ensalada/Huevo/Patata/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 a hacer cambios en el menú. Menú revisado por Elisa Tejedor Gascón Dietista-Nutricionista Núm. Col. CV01145



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

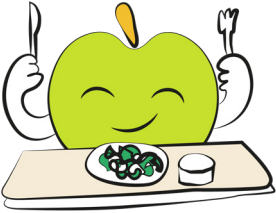


Menú en
valenciano

Menú Escolar

Diciembre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 26 HC. 70 Lip. 24 Kcal. 608 Sopa de estrellitas Muslo de pollo al curry con patata panadera Guarnición: ensalada con col Fruta 	2 Prt. 29 HC. 82 Lip. 30 Kcal. 775  Lentejas a la riojana  Tortilla de patatas con cebolla Guarnición: ensalada con tomate Fruta	3 Prt. 24 HC. 80 Lip. 26 Kcal. 708 Ensalada con atun,aceitunas y queso Arroz con magro y calabaza Yogur natural	4 Prt. 32 HC. 84 Lip. 22 Kcal. 742 Garbanzos con atún, tomate y orégano  Pizza barbacoa vegetal Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta
7 Prt. 27 HC. 77 Lip. 17 Kcal. 683 Lentejas a la jardinera Filete de bacaladilla a la romana con tomate Guarnición: ensalada con maíz Fruta ...y por la noche: Ensalada/Ave/Tortita de maíz/Fruta o yogur	8 FESTIVO	9 Prt. 31 HC. 109 Lip. 29 Kcal. 805  Arroz al horno Ensalada valenciana  Fruta ecológica	10 Prt. 33 HC. 81 Lip. 27 Kcal. 678 Alubias pintas estofadas Contramuslo de pollo a la naranja Guarnición: ensalada con soja Fruta	11 Prt. 21 HC. 88 Lip. 22 Kcal. 666 Macarrones integrales con verdura ecológica  Tortilla francesa Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta  
14 Prt. 28 HC. 76 Lip. 14,1 Kcal. 656 Crema bretona Tortilla de patatas con cebolla con queso Guarnición: ensalada con maíz Fruta  por la noche: Verdura/Pescado blanco/Cuscús/Fruta o yogur	15 Prt. 24 HC. 62 Lip. 15 Kcal. 611 Sopa de frutos del mar con pasta integral Pollo al chilindrón Guarnición: ensalada con col Fruta 	16 Prt. 16 HC. 82 Lip. 9 Kcal. 749  Ensalada con caballa y tomate Paella de verduras y legumbres Fruta	17 JORNADA GASTRONÓMICA Sopa de tomate con topping de patatas paja Albóndigas de ternera y cerdo en salsa romesco con ñoquis Ensalada iceberg con zanahoria y pimiento morrón Tarta de queso con arándanos	18 Prt. 30 HC. 77 Lip. 28 Kcal. 719 Garbanzos con calabaza ecológica Abadejo al horno con pisto Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta  
21 Prt. 33 HC. 78 Lip. 19 Kcal. 682 Lentejas con arroz integral Filete de merluza en salsa albufera Guarnición: ensalada con maíz Fruta 	22 Prt. 26 HC. 80 Lip. 28 Kcal. 795 Sopa de navidad Hamburguesa completa Postre especial 			
 y por la noche: Ensalada/Ave/Pan/Fruta o yogur	Verdura/Huevo/Patata/Fruta	Verdura/Pescado azul/Boniato/Fruta o yogur	Ensalada/Ave/Pan/Fruta	Verdura/Carne/Base pizza/Fruta o yogur



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Menú en
valenciano