

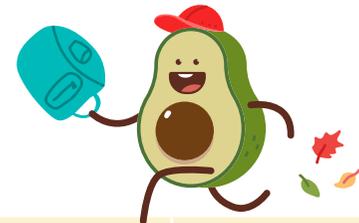
Menú Escolar

Septiembre 2024

Ausolan.

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

BIENVENIDO AL COMEDOR



<p>9 Prt. 23 HC. 130 Lip. 38 KCal. 935</p> <p> Pasta integral con salsa de quesos Calamares rebozados al horno Hummus con palitos de zanahoria Fruta de temporada</p> <p> y por la noche: Verdura plancha con habas/Ave/Fruta</p>	<p>10 Prt. 32 HC. 101 Lip. 33 KCal. 803</p> <p> Lentejas con verduras ecológicas Huevo revuelto con bacon Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con maíz/Pescado blanco/Fruta o yogur</p>	<p>11 Prt. 31 HC. 66 Lip. 43 KCal. 772</p> <p>Ensaladilla con huevo, atún y mayonesa Jamoncito de pollo al chilidron (pimiento y cebolla) Ensalada con melón Helado</p> <p>Verdura hervida con pasta/Huevo/Fruta</p>	<p>12 Prt. 34 HC. 132 Lip. 23 KCal. 843</p> <p>Arroz con tomate Fogonero gratinado Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/Ave con guisantes/Fruta</p>	<p>13 Prt. 23 HC. 88 Lip. 32 KCal. 720</p> <p>Sopa de hortalizas con pasta Solomillo de cerdo a la naranja Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Verdura plancha con quinoa/Pescado azul/Fruta</p>
<p>16 Prt. 25 HC. 117 Lip. 26 KCal. 780</p> <p>Oleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Bocaditos de bacalao al horno con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p> y por la noche: Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur</p>	<p>17 Prt. 26 HC. 124 Lip. 19 KCal. 758</p> <p>Crema de calabaza Pizza casera barbaocoa vegetal (soja texturizada) Rodajas de tomate y pepino con orégano Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/Carne roja y judías verdes/Fruta</p>	<p>18 Prt. 32 HC. 103 Lip. 30 KCal. 808</p> <p> Ensalada de garbanzos con caballa, pimiento y tomate Alitas de pollo al horno Gnocchis caprese (tomate y albahaca) Fruta de temporada</p> <p>Verdura hervida y patata/Pescado blanco/Fruta o yogur</p>	<p>19 Prt. 30 HC. 108 Lip. 32 KCal. 819</p> <p> Paella de verduras Salmon sobre salteado de cebolla y puerro Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Yogur</p> <p>Verdura plancha/Huevo y guisantes/Fruta</p>	<p>20 Prt. 19 HC. 84 Lip. 35 KCal. 712</p> <p> Guisado de la huerta con calabacin eco Tortilla con chorizo Ensalada con lechuga pepino y pimiento Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con garbanzos/Ave/Fruta</p>
<p>23 Prt. 27 HC. 130 Lip. 19 KCal. 766</p> <p>Ensalada con queso fresco Arroz milanesa (magro, guisantes, pimiento) Fruta de temporada</p> <p> y por la noche: Verdura horno y patata/Pescado azul/Fruta o yogur</p>	<p>24 Prt. 42 HC. 130 Lip. 24 KCal. 890</p> <p> Lentejas con calabaza ecológica Quesadilla de jamón y queso Ensalada con lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada</p> <p>Verdura plancha/Huevo y maíz/Yogur o fruta</p>	<p>25 Prt. 37 HC. 124 Lip. 29 KCal. 884</p> <p> Sopa de picadillo con garbanzos y patata (pollo, jamón y huevo) Contramuslo empanado casero Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/Pescado blanco y boniato/Fruta</p>	<p>26 Prt. 33 HC. 90 Lip. 36 KCal. 800</p> <p>Fideua de marisco Tortilla con cebolla Ensalada con fruta de temporada Helado</p> <p>Verdura hervida y hummus/Ave/Fruta</p>	<p>27 Prt. 27 HC. 81 Lip. 44 KCal. 812</p> <p> Patatas alemanas (salchicha, patata, mayonesa) Merluza a la vasca (con huevo cocido y guisantes) con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con alubias/Fruta</p>
<p>30 Prt. 29 HC. 99 Lip. 37 KCal. 831</p> <p>Guisado de patata con tiras de pota Huevos con bechamel Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p> y por la noche: Ensalada y guisantes/Ave/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. CVO0362**.

Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>1 Prt. 20 HC. 120 Lip. 20 KCal. 720</p> <p>Ensalada completa de atún Paella valenciana Fruta de temporada</p> <p>Verdura salteada y quinoa/Huevo/Fruta</p>	<p>2 Prt. 41 HC. 114 Lip. 17 KCal. 749</p> <p> Estofado de alubias con verduras eco Lomo asado con dados de boniato y ensalada de zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura horno/Pescado blanco y pan/Fruta o yogur</p>	<p>3 Prt. 36 HC. 94 Lip. 42 KCal. 890</p> <p> Canelones de espinacas Filete de atún en salsa de tomate Con guisantes ecológicos y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Verdura hervida y boniato pure/Ave/Fruta o yogur</p>	<p>4 Prt. 29 HC. 83 Lip. 32 KCal. 720</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>Ensalada con couscous/Pescado blanco/Fruta</p>	
<p>7 Prt. 29 HC. 137 Lip. 28 KCal. 899</p> <p>Paella de marisco Empanadillas horneadas Con queso y ensalada Fruta de temporada</p> <p> ...y por la noche: Verdura hervida y boniato/Ave/Fruta</p>	<p>8 Prt. 35 HC. 132 Lip. 30 KCal. 905</p> <p> Potaje de garbanzos con chorizo Tosta de huevo revuelto con tomate Ensalada con manzana eco Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con pasta/Pescado azul /Fruta o yogur</p>	<p>9</p> <h2 style="font-size: 2em;">FESTIVO</h2>		<p>10 Prt. 25 HC. 70 Lip. 38 KCal. 708</p> <p>Hervido de la huerta (patata, judía y zanahoria) Solomillo de cerdo en salsa de verduras Con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria Yogur</p> <p>Ensalada/Huevo y garbanzos/Fruta</p>
<p>14 Prt. 27 HC. 87 Lip. 35 KCal. 759</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja Hamburguesa vegetal Hummus de guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p> ...y por la noche: Ensalada con couscous/Pescado blanco/Fruta o yogur</p>	<p>15 Prt. 37 HC. 143 Lip. 24 KCal. 919</p> <p>Wok de hortalizas de temporada con garbanzos Pizza casera con atún Ensalada con fruta de temporada Fruta de temporada</p> <p>Verdura plancha/Ave y boniato/Fruta o yogur</p>	<p>16 Prt. 41 HC. 113 Lip. 15 KCal. 743</p> <p> Puré de alubias con puerro y calabaza ecológica Pollo en salsa de manzana Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Ensalada/Huevo y pan/Fruta o yogur</p>	<p>17 Prt. 23 HC. 73 Lip. 40 KCal. 730</p> <p> Sopa veo veo Chalchipulpi Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas Trampantojo de huevo frito</p> <p>Ensalada/Pescado blanco y quinoa/Fruta</p>	<p>18 Prt. 34 HC. 129 Lip. 31 KCal. 895</p> <p>Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Rabas rebozadas caseras Con dados de boniato y ensalada de zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Verdura horno y patata/Ave/Fruta</p>
<p>21 Prt. 37 HC. 104 Lip. 25 KCal. 768</p> <p> Lentejas con trigo integral  Goulash de pavo (guiso de pavo con verduras) Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada</p> <p> ...y por la noche: Ensalada/Huevo y pan/Fruta</p>	<p>22 Prt. 20 HC. 112 Lip. 23 KCal. 719</p> <p>Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Yogur</p> <p>Verdura al vapor y patata/Pescado blanco/Fruta</p>	<p>23 Prt. 29 HC. 119 Lip. 22 KCal. 767</p> <p> Espirales integrales a la napolitana  Abadejo a la portuguesa (guisado con verduras y tubérculos)  Puré boniato y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con maíz/Huevo/Fruta o yogur</p>	<p>24 Prt. 31 HC. 106 Lip. 27 KCal. 766</p> <p>Crema castellana (garbanzos con verduras) Alitas de pollo con salsa barbacoa con hortalizas salteadas y ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p> <p>Verdura horno/Pescado azul y boniato/Fruta</p>	<p>25 Prt. 25 HC. 70 Lip. 47 KCal. 788</p> <p> Patatas con bechamel de espinacas Tortilla francesa Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta ecológica</p> <p>Ensalada y couscous/Ave/Fruta</p>
<p>28 Prt. 26 HC. 83 Lip. 49 KCal. 865</p> <p> Puré de coliflor eco y alubias blancas Huevos rancheros con bacon Ensalada con lechuga, apio y tomate Fruta de temporada</p> <p> ...y por la noche: Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur</p>	<p>29 Prt. 28 HC. 92 Lip. 35 KCal. 792</p> <p>Guisado de patata con tiras de pota Cordon bleu de pollo Con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>Ensalada con quinoa/Huevo/Fruta</p>	<p>30 Prt. 30 HC. 121 Lip. 23 KCal. 784</p> <p>Sopa de cocido / cocido completo Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Fruta de temporada</p> <p>Verdura hervida con boniato/Pescado blanco/Fruta o yogur</p>	<p>31 Prt. 21 HC. 110 Lip. 29 KCal. 767</p> <p> Ensalada transilvania Arroz de magro y calabaza Pop dots con sirope de fresa</p> <p>Verdura plancha con couscous/Huevo/Fruta</p>	

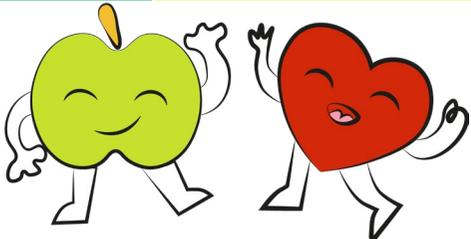


Todos los días se sirve, acompañando al menú, pan blanco o integral y agua. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. Menú revisado por **Asun Roca col. CVO0362**.

Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
1 FESTIVO				
4 Prt. 29 HC. 115 Lip. 37 KCal. 886 Macarrones con atún Tortilla con queso Ensalada mezclum (lechugas variadas, tomate y zanahoria) Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha con guisantes/Ave/Fruta	5 Prt. 49 HC. 134 Lip. 20 KCal. 901 Ekó Lentejas con calabaza ecológica Fajita con soja texturizada Ensalada con manzana Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida con arroz/Huevo/Fruta o yogur	6 Prt. 22 HC. 87 Lip. 38 KCal. 757 ☼ Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado Con maíz salteado y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada ☾...y por la noche: Palitos de verdura con hummus/Pescado blanco/Fruta	7 Prt. 36 HC. 101 Lip. 40 KCal. 893 Fabada Merluza empanada Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur ☾...y por la noche: Ensalada/huevo y pan/fruta	8 Prt. 31 HC. 122 Lip. 37 KCal. 922 Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Longanizas Cebolla confitada y ensalada de lechuga con zanahoria Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida/Patata/Pescado azul/Fruta o yogur
11 Prt. 24 HC. 139 Lip. 28 KCal. 883 ☼ Paella de verduras Revuelto con calabacín Con falafel y ensalada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado azul y pan/Fruta o yogur	12 Prt. 22 HC. 99 Lip. 32 KCal. 756 Sopa con caldo de ave y estrellas Albondigas de merluza con salsa de tomate Ensalada con fruta de temporada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida con boniato/Ave/Fruta o yogur	13 Prt. 42 HC. 119 Lip. 33 KCal. 914 Ekó Salteado de garbanzos con boniato eco Ragú de ternera con champiñones y patatas Ensalada con lechuga, escarola, tomate y aceitunas Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha/Huevo y arroz/Fruta	14 Prt. 33 HC. 65 Lip. 53 KCal. 864 ☼ Crema crack Explosión de sabores Ensalada crunchy Choco crujiente ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado blanco y habas/Fruta	15 Prt. 21 HC. 114 Lip. 41 KCal. 898 Hervido valenciano (patata, judía y cebolla) Pizza carbonara casera Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha con quinoa/Ave/Fruta
18 Prt. 38 HC. 146 Lip. 30 KCal. 976 Ekó Lentejas con verduras ecológicas Fingers de pescado Con guacamole de guisantes y ensalada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Ave y maíz/Fruta o yogur	19 Prt. 37 HC. 112 Lip. 21 KCal. 758 Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida y patata/Huevo/Fruta o yogur	20 Prt. 30 HC. 120 Lip. 36 KCal. 903 ☹ Espaguetis integrales boscaiola (bacon, queso, tomate y champiñón) Revoltito de huevo con tomate con menestra y ensalada de lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Palitos de verdura y hummus/Ave/Fruta	21 Prt. 28 HC. 101 Lip. 34 KCal. 797 Olleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Merluza en salsa verde merluza en salsa verde (con ajo y perejil) con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Huevo y pasta/Fruta o yogur	22 Prt. 32 HC. 86 Lip. 38 KCal. 803 Patatas a la importancia (con harina de maíz y huevo) Lomo al horno con pisto de hortalizas Ensalada con manzana Yogur ☾...y por la noche: Verdura plancha con judías/Pescado azul/Fruta
25 Prt. 22 HC. 70 Lip. 40 KCal. 715 Ekó Sopa de pescado con pasta Albondigas de ternera y cerdo con tomate y verduras Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica ☾...y por la noche: Verdura hervida con boniato/Huevo/Fruta o yogur	26 Prt. 20 HC. 104 Lip. 26 KCal. 712 Hervido valenciano (patata, judía y cebolla) Panini de champiñón y queso Ensalada con lechuga, aceitunas y tomate Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado blanco y guisantes/Fruta	27 Prt. 30 HC. 119 Lip. 24 KCal. 807 Puré de judías blancas con hinojo Delicias de bacalao en salsa de manzana Ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	28 Prt. 25 HC. 123 Lip. 27 KCal. 809 ☼ Salteado de brócoli con taquitos de jamón Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Ensalada tropical (lechuga, maíz y piña) Yogur ☾...y por la noche: Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	29 Prt. 40 HC. 104 Lip. 31 KCal. 838 ☼ Garbanzos con tiras de pota Tortilla con pechuga de pavo Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Huevo y maíz/Fruta



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. CVO0362**.

Menú Escolar

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 25 HC. 123 Lip. 20 KCal. 749 Descripción Tiburones con pisto de hortalizas Librito de pavo con queso Ensalada con lechuga, zanahoria y pera Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura horno con patata/Pescado/Yogur	3 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844 Crema de guisantes con picatostes Jamoncitos de pollo al romero Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	4 Prt. 16 HC. 144 Lip. 27 KCal. 851 Paella de coliflor Croquetas de jamón Con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	5 Prt. 30 HC. 82 Lip. 40 KCal. 793 🌱 Patatas al gratén con salsa de bacon y queso Bacalao en salsa cremosa de calabaza ecológica con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	6 Prt. 33 HC. 117 Lip. 28 KCal. 831 Lentejas estofadas Revuelto con calabacín y nachos Ensalada con lechuga, col lombarda y zanahoria Fruta de temporada
9 Prt. 23 HC. 128 Lip. 32 KCal. 877 🌱 Pasta integral con salsa de quesos Calamares rebozados al horno con hummus y crudités de zanahoria y pepino Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha con habas/Ave/Fruta	10 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844 🌱 Lentejas con verduras ecológicas Huevo revuelto con bacon Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada	11 Prt. 20 HC. 92 Lip. 23 KCal. 644 Guisado de la huerta Jamoncito de pollo al chilindron (pimiento y cebolla) Ensalada con manzana Fruta de temporada	12 Prt. 34 HC. 132 Lip. 23 KCal. 843 Arroz con tomate Fogonero gratinado Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada	13 Prt. 23 HC. 88 Lip. 32 KCal. 720 Sopa de hortalizas con pasta Solomillo de cerdo a la naranja Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
16 Prt. 27 HC. 120 Lip. 31 KCal. 839 Olleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Tortilla de patatas Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado azul y pan/Fruta	17 Prt. 32 HC. 122 Lip. 26 KCal. 850 🌱 Crema de guisantes con picatostes Pizza casera barbacoa vegetal (soja texturizada) Rodajas de tomate y pepino con orégano Fruta ecológica	18 Prt. 39 HC. 134 Lip. 26 KCal. 901 Potaje de garbanzos Alitas de pollo al horno Gnocchis caprese (tomate y albahaca) Fruta de temporada	19 Prt. 29 HC. 130 Lip. 30 KCal. 878 Paella de verduras Salmon sobre salteado de cebolla y puerro Ensalada tropical (lechuga, maíz y piña) Fruta de temporada	20 Prt. 40 HC. 58 Lip. 55 KCal. 885 Sopabrosa (sopa de fideos con jamón serrano, pollo y huevo) Gustiburguer (hamburguesa completa) Ensalada con lechuga pepino y pimiento Tarta deliciosa (tarta selva negra)



VACACIONES!



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menú en valencia

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. CV00362**.