



Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				
4	5	6	7	1
FESTIVO	Prt. 49 HC. 134 Lip. 20 KCal. 901 Lentejas con calabaza ecológica Fajita con soja texturizada Ensalada con manzana Fruta de temporada Verdura hervida con arroz/Huevo/Fruta o yogur	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 Palitos de verdura con hummus/Pescado blanco/Fruta	Prt. 36 HC. 101 Lip. 40 KCal. 893 Fabada Merluza empanada Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Ensalada/huevo y pan/fruta	FESTIVO
11	12	13	14	8
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	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 Verdura hervida con boniato/Ave/Fruta o yogur	Prt. 42 HC. 119 Lip. 33 KCal. 914 Salteado de garbanzos con boniato eco Ragú de ternera con champiñones y patatas Ensalada con lechuga, escarola, tomate y aceitunas Fruta de temporada Verdura plancha/Huevo y arroz/Fruta	Prt. 33 HC. 65 Lip. 53 KCal. 864 Crema crack Explosión de sabores Ensalada crunchy Choco crujiente Ensalada/Pescado blanco y habas/Fruta	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 Verdura hervida/Patata/Pescado azul/Fruta o yogur
18	19	20	21	15
Prt. 38 HC. 146 Lip. 30 KCal. 976 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	Prt. 37 HC. 112 Lip. 21 KCal. 758 Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry Fruta de temporada Verdura hervida y patata/Huevo/Fruta o yogur	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 Palitos de verdura y hummus/Ave/Fruta	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 Ensalada/Huevo y pasta/Fruta o yogur	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 Verdura plancha con quinoa/Ave/Fruta
25	26	27	28	22
Prt. 22 HC. 70 Lip. 40 KCal. 715 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	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 Verdura hervida y patata/Huevo/Fruta o yogur	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 Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	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 Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	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 Verdura plancha con judías/Pescado azul/Fruta
29	28	27	26	25
Prt. 40 HC. 104 Lip. 31 KCal. 838 Garbanzos con tiras de patata Tortilla con pechuga de pavo Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada Ensalada/Huevo y maíz/Fruta	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 Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	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 Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	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 Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	Prt. 40 HC. 104 Lip. 31 KCal. 838 Garbanzos con tiras de patata Tortilla con pechuga de pavo Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada 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**.