

Menú Escolar

Desembre 2024

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 25 HC. 123 Lip. 20 KCal. 749 Taurons amb samfaina Llibret de titot amb formatge Amanida amb encisam, carlota i pera Fruita de temporada	3 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844 Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al romer Amb xampinyons i amanida de encisam, carlota i olives Fruita de temporada	4 Prt. 16 HC. 144 Lip. 27 KCal. 851 Paella de colflor Croquetes de pernil Amb maionesa i amanida d'encisam, tomaca, carlota i olives Fruita de temporada	5 Prt. 30 HC. 82 Lip. 40 KCal. 793 Creïlles gratinades amb salsa de bacon i formatge Bacallà amb salsa cremosa de carabassa ecològica amb saltat campestre i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada	6 Prt. 33 HC. 117 Lip. 28 KCal. 831 Llentilles estofades Remenat de carabasseta i naxos Amanida amb encisam, col llombarda i carlota Fruita de temporada
...i a la nit: Verdura forn amb creïlla/Peix/iogurt	Verdura planxa amb pèsols/Ou/Fruita	Ensalada amb cigrons/Peix blau/Fruita	Palets de verdura amb hummus/Au/Fruita	Verdura bullida amb moniato/Peix blanc/Fruita
9 Prt. 23 HC. 128 Lip. 32 KCal. 877 Pasta integral amb salsa de formatges Calamars arrebossats al forn amb hummus i crudités de carlota i cogombre Fruita de temporada Pa	10 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844 Llentilles amb verdures ecològiques Ou regirat amb bacon Carlota al vapor i amanida d'encisam amb olives Fruita de temporada Pa	11 Prt. 20 HC. 92 Lip. 23 KCal. 644 Guisat de l'horta Pernilets de pollastre al chilindrón (pimentó i ceba) Amanida amb poma Fruita de temporada Pa integral	12 Prt. 34 HC. 132 Lip. 23 KCal. 843 Arròs amb tomaca Fogoner gratinat Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada Pa	13 Prt. 23 HC. 88 Lip. 32 KCal. 720 Sopa d'hortalisses Rellom de porc a la taronja Creïlla forn i amanida amb encisam, tomaca, carlota i olives Fruita de temporada Pa
...i a la nit: Verdura planxa amb faves/Au/Fruita	Ensalada amb dacsa/Peix blanc/Fruita o iogurt	Verdura bullida amb pasta/Ou/Fruita	Ensalada/Au amb pèsols/Fruita	Verdura planxa amb quinoa/Peix blau/Fruita
16 Prt. 27 HC. 120 Lip. 31 KCal. 839 Olleta alacantina (fesols, llentilles, creïlla, arròs) Truita de creïlles amb pisto i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada	17 Prt. 32 HC. 122 Lip. 26 KCal. 850 Crema de carabassa Pizza casolana barbacoa vegetal (soja texturitzada) Rodanxes de tomaca i cogombre amb orenga Fruita ecològica	18 Prt. 39 HC. 134 Lip. 26 KCal. 901 Potatge de cigrons Aletes de pollastre al forn Nyoquis caprese (tomaca i alfàbega) Fruita de temporada	19 Prt. 29 HC. 130 Lip. 30 KCal. 878 Paella de verdures Salmó sobre saltat de ceba i porro Amanida tropical (encisam, dacsa i pinya) Fruita de temporada	20 Prt. 40 HC. 58 Lip. 55 KCal. 885 Sopabrosa Gustiburguer Amanida amb encisam, cogombre i pimentó Tarta deliciós
...i a la nit: Ensalada/Peix blau i pa/Fruita	Ensalada/Au i arròs/Fruita o iogurt	Verdura bullida/Peix blanc i creïlla/Fruita	Verdura planxa/Au i pèsols/Fruita	Verdura forn i moniato/Peix blanc/Fruita



¡VACANCES!



Projecte Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals



Menú en castellano

Tots els dies es serveix, acompanyant al menú, pa blanc o integral i aigua. Per causa de força major, Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú. Menú revisat per Asun Roca col. CVO0362.