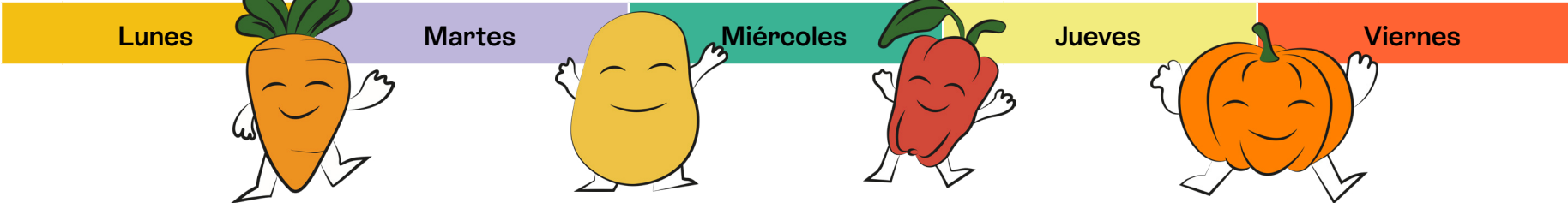


# Menú Escolar

Septiembre  
2026

Ausolan.



|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              | <div>9</div> <div>Prt.22,5HC.90Lip.28Kcal.750</div> <div> Arroz con tomate<br/>Huevos con bechamel<br/>Guarnición: ensalada con tomate<br/>Fruta</div> <div>Verdura/Carne/Pan/Fruta o yogur</div>                        | <div>10</div> <div>Prt.22,1HC.70Lip.33,4Kcal.702</div> <div>Sopa minestrone vegetal<br/>Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto<br/>Guarnición: ensalada con soja<br/>Yogur natural</div> <div>Ensalada/Pescado azul/Boniato/Fruta</div>       | <div>11</div> <div>Prt. 33 HC. 85 Lip. 20 Kcal. 681</div> <div>Lentejas con calabacín ecológico<br/>Merluza a la marinera<br/>Guarnición: ensalada con zanahoria<br/>Fruta</div> <div>Verdura/Huevo/Pan/Fruta o yogur</div>                |
| <div>14</div> <div>Prt. 25 HC. 76 Lip. 15 Kcal. 617</div> <div> Sopa de fideos integrales<br/>Tortilla de patatas con cebolla y guarnición de queso<br/>Guarnición: ensalada con maíz<br/>Fruta</div> <div> por la noche: Verdura/Pescado blanco/Cuscús/Fruta o yogur</div> | <div>15</div> <div>Prt. 35 HC. 74 Lip. 20 Kcal. 600</div> <div>Lentejas a la jardinera<br/>Pollo al chilindrón<br/>Guarnición: ensalada con col<br/>Fruta</div> <div>Ensalada/Huevo/Boniato/Fruta o yogur</div>              | <div>16</div> <div>Prt. 29 HC. 110 Lip. 20 Kcal. 714</div> <div> Arroz al horno<br/>Ensalada con atún,aceitunas y queso<br/>Fruta ecológica</div> <div>Verdura/Ave/Tortita de maíz/ Fruta o yogur</div>                  | <div>17</div> <div>Prt. 33 HC. 78 Lip. 18 Kcal. 732</div> <div> Fabada vegetal<br/>Albóndigas vegetales con salsa de almendras y patatas<br/>Guarnición: ensalada con soja<br/>Fruta</div> <div>Ensalada/Pescado azul/Pasta/Fruta o yogur</div> | <div>18</div> <div>Prt. 25 HC. 53 Lip. 32 Kcal. 593</div> <div>Crema de hortalizas ecológicas<br/>Abadejo en salsa verde<br/>Guarnición: ensalada con zanahoria<br/>Fruta</div> <div>Verdura/Carne/Base pizza/Fruta o yogur</div>          |
| <div>21</div> <div>Prt. 28 HC. 61 Lip. 37 Kcal. 677</div> <div>Guisado de verduras<br/>Lomo a la cazadora<br/>Guarnición: ensalada con maíz<br/>Fruta</div> <div> y por la noche: Ensalada/Huevo/Patata/Fruta o yogur</div>                                                 | <div>22</div> <div>Prt. 33 HC. 69 Lip. 13,9 Kcal. 645</div> <div> Ensalada mediterránea<br/>Paella de verduras con legumbres<br/>Fruta</div> <div>Verdura/Pescado azul/Pan/Fruta o yogur</div>                               | <div>23</div> <div>Prt. 37 HC. 82 Lip. 27 Kcal. 741</div> <div> Garbanzos con verduras ecológicas<br/>Estofado de pavo<br/>Guarnición: ensalada con tomate<br/>Fruta</div> <div>Ensalada/Carne/Pasta/Fruta o yogur</div> | <div>24</div> <div>Prt. 29 HC. 90 Lip. 33 Kcal. 802</div> <div> Espaguetis integrales a la marinera<br/>Filete de bacaladilla a la romana<br/>Guarnición: ensalada con soja<br/>Yogur natural</div> <div>Verdura/Ave/Boniato/Fruta</div>        | <div>25</div> <div>Prt. 32 HC. 75 Lip. 18 Kcal. 719</div> <div> Lentejas con arroz integral<br/>Huevos cocidos en salsa aurora<br/>Guarnición: ensalada con zanahoria<br/>Fruta</div> <div>Ensalada/Pescado blanco/Pan/Fruta o yogur</div> |
| <div>28</div> <div>Prt. 29 HC. 92 Lip. 34 Kcal. 758</div> <div>Espirales integrales con tomate y queso<br/>Merluza en salsa de calabacín con zanahoria baby<br/>Guarnición: ensalada con maíz<br/>Fruta</div> <div> y por la noche:Verdura/Ave/Boniato/Fruta o yogur</div>  | <div>29</div> <div>Prt. 35 HC. 86 Lip. 19 Kcal. 717</div> <div> Crema de legumbres<br/>Pizza con boloñesa de soja texturizada<br/>Guarnición: ensalada con col<br/>Fruta</div> <div>Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur</div> | <div>30</div> <div>Prt. 29 HC. 93 Lip. 18 Kcal. 750</div> <div> Ensalada con jamón cocido y queso<br/>Paella valenciana<br/>Fruta</div> <div>Verdura/Pescado blanco/Patata/Fruta o yogur</div>                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |

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

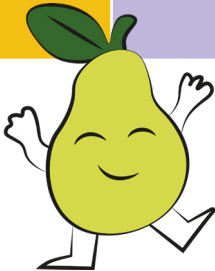


Menú en  
valenciano

# Menú Escolar

Octubre  
2026

Ausolan.

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

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

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

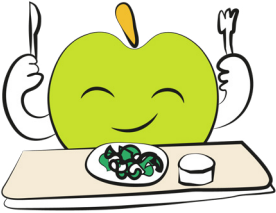


Menú en valenciano

# Menú Escolar

Diciembre  
2026

Ausolan.

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



Proyecto  
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía



Menú en  
valenciano