

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 Salmón 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>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**.