

Menú Escolar

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 28 HC. 135 Lip. 31 Kcal. 908 Tiburones con pisto de hortalizas Tortilla con zanahoria con menestra y ensalada de lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/pescado blanco y boniato/frutar	4 Prt. 41 HC. 87 Lip. 27 Kcal. 741 Sopa minestrone 🌞 Lomo en salsa agridulce de piña Ensalada con manzana Yogur Verdura/huevo y arroz/fruta	5 Prt. 24 HC. 100 Lip. 50 Kcal. 924 Patatas a la importancia (con harina de maíz y huevo) Merluza en salsa verde (con ajo y perejil) con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Ensalada/carne blanca i pan/fruta o yogur	6 Prt. 23 HC. 112 Lip. 21 Kcal. 704 Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry Fruta de temporada Verdura/huevo y habas/fruta	7 Prt. 33 HC. 123 Lip. 29 Kcal. 867 Lentejas con verduras ecológicas 🌱 Fingers de pescado con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada Verdura/carne blanca y patata/fruta o yogur
10 Prt. 24 HC. 92 Lip. 42 Kcal. 824 🌱 Patatas al gratén con salsa de bacon y queso 🌞 Albóndigas vegetales en salsa Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica ☾...y por la noche: Verdura/pescado azul y pan/fruta o yogur	11 Prt. 22 HC. 132 Lip. 21 Kcal. 782 Ensalada completa con huevo y maíz Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Fruta de temporada Verdura/huevo y patata/fruta o yogur	12 MENÚ FALLERO Fideuá de marisco Croquetas con chips Ensalada Valenciana Postre Especial Verdura/carne blanca y boniato/fruta o yogur	13 JORNADA GASTRONÓMICA 🌞 Esencia del monte Fragancia cítrica Olores y sabores Dulce aroma Verdura/pescado blanco y guisantes/fruta	14 Prt. 41 HC. 104 Lip. 33 Kcal. 853 Garbanzos a la marinera (con tiras de pota) Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada Ensalada/carne blanca y arroz/fruta o yogur
<h1>FAILLAS</h1>				
24 Prt. 20 HC. 125 Lip. 35 Kcal. 868 Espirales en salsa de quesos Calamares rebozados al horno Patatas gajo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura/carne blanca y guisantes/fruta o yogur	25 Prt. 36 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 714 🌱 Lentejas con calabaza ecológica Jamoncito de pollo al chilindron (pimiento y cebolla) Ensalada con manzana Yogur Verdura/huevo y pan/fruta	26 Prt. 29 HC. 111 Lip. 32 Kcal. 822 🌞 Guisado de la huerta Tosta de revuelto con queso Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada Ensalada/pescado azul y boniato/fruta o yogur	27 Prt. 27 HC. 129 Lip. 37 Kcal. 932 Arroz con tomate Longanizas Hummus de garbanzos y ensalada con zanahoria y aceitunas Fruta de temporada Verdura/huevo y habas/fruta	28 Prt. 33 HC. 83 Lip. 29 Kcal. 710 Sopa de hortalizas con pasta Fogonero gratinado con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada Ensalada/carne blanca y patata/fruta o yogur
31 DIA OVOLACTEOVEGETARIANO 🌱 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: Verdura/pescado blanco y pan/fruta o yogur				



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. n° CV00362