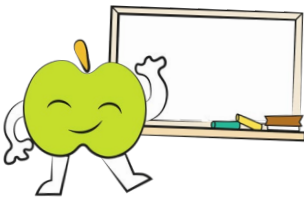


Menú Escolar

Mayo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2
5 Prt. 27 HC. 112 Lip. 27 Kcal. 780 Lentejas estofadas Croquetas de jamón con guacamole casero y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada  por la noche: Verdura/huevo y patata/fruta o yogur	6 Prt. 17 HC. 121 Lip. 19 Kcal. 700 Ensalada completa con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	7 Prt. 26 HC. 138 Lip. 28 Kcal. 898 Espaguetis integrales con verduras Abadejo a la portuguesa (guisado con verduras y tubérculos) Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 	8 Prt. 33 HC. 96 Lip. 33 Kcal. 794 Crema castellana (garbanzos con verduras) Solomillo de cerdo en salsa de verduras Ensalada con manzana Actimel	9 DIA OVOLACTEOVEGETARIANO Sopa minestrone Tortilla de patatas con queso Ensalada con lechuga, pepino y pimiento   Fruta ecológica Ensalada/pescado blanco y arroz/fruta o yogur
12 Prt. 33 HC. 86 Lip. 25 Kcal. 686 Puré de alubias con picatostes integrales caseros Huevos rellenos con atún sobre juliana de lechuga Fruta de temporada   por la noche: Ensalada/pescado azul y boniato/fruta o yogur	13 Prt. 24 HC. 129 Lip. 23 Kcal. 787 Ensalada con queso fresco Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Fruta de temporada	14 Prt. 31 HC. 102 Lip. 29 Kcal. 774 Pasta tropical (verduras, piña, atún y maíz) Salmón en salsa de soja Ensalada de zanahoria eco  Fruta de temporada	15 Prt. 28 HC. 111 Lip. 22 Kcal. 732 Sopa de cocido / cocido completo Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña Fruta de temporada	16 DIA SIN GLUTEN Pastel tierra y mar Bocaditos de mar sin gluten al horno Rodajas de tomate y pepino con orégano   Delicia jugosa Verdura/huevo y arroz/fruta
19 Prt. 28 HC. 101 Lip. 34 Kcal. 811 Tallarines a la boloñesa de soja Tortilla con queso Ensalada mezclum (lechugas variadas, tomate y zanahoria) Fruta de temporada  por la noche: Verdura/pescado azul y legumbre/fruta	20 Prt. 33 HC. 119 Lip. 32 Kcal. 874 Lentejas con calabaza ecológica Merluza empanada  Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	21 Prt. 22 HC. 87 Lip. 38 Kcal. 757 Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado Con maíz salteado y ensalada de lechuga, zanahoria y olivas Fruta de temporada	22 Prt. 34 HC. 102 Lip. 39 Kcal. 878 Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Longanizas Cebolla confitada y ensalada de lechuga con zanahoria Yogur	23 Prt. 47 HC. 121 Lip. 25 Kcal. 891 Fabada Fajita con soja texturizada Ensalada con manzana  Fruta de temporada Verdura/huevo y legumbre/fruta
26 Prt. 35 HC. 110 Lip. 45 Kcal. 986 Entremeses (jamón, queso, salchichón y chorizo)  Pizza carbonara casera Ensaladilla con huevo, atún y mayonesa Fruta de temporada  por la noche: Ensalada/pescado blanco y legumbre/fruta	27 Prt. 26 HC. 121 Lip. 34 Kcal. 863 Arroz tres delicias casero  Ventresca de merluza al horno con mayonesa Ensalada con escarola, zanahoria y pepino Fruta de temporada	28 Prt. 27 HC. 126 Lip. 25 Kcal. 807 Sopa de fideos con garbanzos Pollo asado a la provenzal con maíz salteado y ensalada de lechuga, zanahoria y olivas Fruta de temporada	29 Prt. 25 HC. 90 Lip. 28 Kcal. 698 Guisado de ternera con verdura eco. Revuelto con calabacín Ensalada con fruta de temporada Fruta de temporada  	30 MENÚ ESPECIAL  Menú en Valenciano
Verdura/carne roja y pasta/fruta o yogur	Verdura/huevo y legumbre/fruta	Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verdura/huevo y legumbre/fruta

Todos los días se sirve, acompañado 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

