

Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	2 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada	3 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada	4 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
7 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural	8 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	9 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada	10 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada	11 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 KCal. 737 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Jamón de cerdo asado con pimientos, pimentón, perejil y guarnición de patatas asadas Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
14 Prt. 30 HC. 91 Lip. 27 KCal. 727 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Yogur natural	15 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	16 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	17 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada	18 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Huevo/Pescado/Fruta
21 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural	22 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	23 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracillos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada	24 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	25 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
28 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Fielte de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural	29 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	FESTIVO		
...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	FESTIVO		



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.**