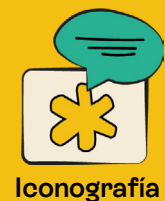


# Menú Escolar

# Junio 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Prt. 19 HC. 62 Lip. 22 Kcal. 502 Lentejas caseras Filete de bacaladilla a la romana Guarnición: ensalada con maíz Fruta  	<b>2</b> Prt. 21 HC. 64 Lip. 21 Kcal. 511 Guisado de verduras con calabacín ecológico Alitas de pollo a la barbacoa Ensalada con col Fruta	<b>3</b> Prt. 32 HC. 100 Lip. 30 Kcal. 774 Fideos a la cazuela  Ensalada mediterránea Fruta ecológica 	<b>4</b> Prt. 24 HC. 62 Lip. 54 Kcal. 822 Crema de hortalizas Albóndigas de ternera y cerdo con pisto Ensalada con soja Yogur natural azucarado	<b>5</b> Prt. 24 HC. 65 Lip. 53 Kcal. 821 Garbanzos a la jardinera Tortilla francesa con queso Ensalada con zanahoria Fruta 
 por la noche: Verdura/Huevo/Patata/Fruta o yogur	Ensalada/Pescado blanco/Arroz/Fruta o yogur	Verduras/Ave/Cuscús/Fruta o yogur	Ensalada/Pescado azul/Tortita integral/Fruta	Verdura/Carne/Pasta/Fruta o yogur
<b>8</b> Prt. 9 HC. 53 Lip. 16 Kcal. 381 Hervido valenciano Lomo asado en salsa de ciruelas Guarnición: ensalada con maíz Fruta	<b>9</b> Prt. 20 HC. 70 Lip. 9 Kcal. 422 Guisado de verduras con calabacín ecológico Alitas de pollo a la barbacoa Ensalada con col Fruta 	<b>10</b> Prt. 14 HC. 38 Lip. 33 Kcal. 500 Fideos a la cazuela Ensalada mediterránea Fruta ecológica 	<b>11</b> Prt. 25 HC. 78 Lip. 18 Kcal. 554 Crema de hortalizas Albóndigas de ternera y cerdo con pisto Guarnición: ensalada con soja Yogur natural azucarado 	<b>12</b> Prt. 24 HC. 137 Lip. 29 Kcal. 877 Arroz a la cubana  Albóndigas de bacalao Ensalada con zanahoria Fruta
 por la noche: Verdura/Huevo/Patata/Fruta o yogur	Ensalada/Pescado blanco/Arroz/Fruta o yogur	Verduras/Ave/Cuscús/Fruta o yogur	Ensalada/Pescado azul/Tortita integral/Fruta	Verdura/Carne/Pasta/Fruta o yogur
<b>15</b> Prt. 11 HC. 42 Lip. 27 Kcal. 447 Crema de legumbres con picatostes  Hamburguesa de coliflor y queso Ensalada con maíz Fruta	<b>16</b> Prt. 19 HC. 35 Lip. 12 Kcal. 315 Macarrones integrales con bacon y champiñón Merluza en salsa de pimientos Ensalada con col  Fruta 	<b>17</b> Prt. 28 HC. 96 Lip. 27 Kcal. 718 Potaje de garbanzos Huevos con bechamel Guarnición: ensalada con tomate Fruta 	<b>18</b> Prt. 21 HC. 30 Lip. 29 Kcal. 461 Sopa de pescado de lonja Muslo de pollo a la pepitoria Guarnición: ensalada con soja Yogur natural azucarado	<b>19</b> Prt. 29 HC. 110 Lip. 26 Kcal. 765 Arroz al horno  Ensalada mediterránea Fruta
 por la noche: Verdura/Huevo/Tortita integral/Fruta o yogur	Ensalada/Ave/Arroz/Fruta o yogur	Verdura/Pescado azul/Pan/Fruta o yogur	Ensalada/Carne/Patata/Fruta	Verdura/Pescado azul/Cuscús/Fruta o yogur
<b>22</b> FIN DE CURSO PIZZA AUSOLAN  Nuggets de pollo Guarnición: ensalada con maíz POSTRE ESPECIAL	   			
...y por la noche: Ensalada/Pescado blanco/Arroz/Fruta				



\*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. CVO1145

# Menú Escolar

# Juny 2026

# Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Prt. 19 HC. 62 Lip. 22 Kcal. 502 Llentilles casolanes Bacallà a la romana Guarnició: amanida amb dacsa Fruita  	<b>2</b> Prt. 21 HC. 64 Lip. 21 Kcal. 511 Guisat de verdures amb carabassí ecològic Aletes de pollastre a la barbacoa Guarnició: amanida amb col Fruita	<b>3</b> Prt. 32 HC. 100 Lip. 30 Kcal. 774 Fideus a la cassola   Amanida mediterrània Fruita ecològica 	<b>4</b> Prt. 24 HC. 62 Lip. 54 Kcal. 822 Crema d'hortalisses Mandonguilles de boví i porc amb samfaina Guarnició: amanida amb soia logurt natural ensucrat	<b>5</b> Prt. 24 HC. 65 Lip. 53 Kcal. 821 Cigrons a la jardinera Truita amb guarnició de formatge Guarnició: amanida amb carlota Fruita 
<b>6</b> ...I a la nit: Verdura/Ou/Creïlla/Fruita o iogurt	Amanida/Peix blanc/Arròs/Fruita o iogurt	Verdura/Au/Cuscús/Fruita o iogurt	Amanida/Peix blau/Torteta integral/Fruita	Verdura/Carn/Pasta/Fruita o iogurt
<b>8</b> Prt. 9 HC. 53 Lip. 16 Kcal. 381 Bullit valencià Llom rostit amb salsa de prunes Guarnició: amanida amb dacsa Fruita	<b>9</b> Prt. 20 HC. 70 Lip. 9 Kcal. 422 Llentilles amb carabassí Abadejo en salsa de tomaca concasee Guarnició: amanida amb col Fruita 	<b>10</b> Prt. 14 HC. 38 Lip. 33 Kcal. 500 Llaços amb pesto vermell de bròquil Truita amb guarnició de titot Guarnició: amanida amb tomaca Fruita 	<b>11</b> Prt. 25 HC. 78 Lip. 18 Kcal. 554 Estofat de pèsols casolà Pit de pollastre empanat casolà amb salsa de poma Guarnició: amanida amb soia Fruita 	<b>12</b> Prt. 24 HC. 137 Lip. 29 Kcal. 877 Arròs a la cubana  Mandonguilles de bacallà Guarnició: amanida amb carlota Fruita
<b>7</b> ...I a la nit: Amanida/Peix blau/Pa/Fruita o iogurt	Verdura/Au/Cuscús/Fruita o iogurt	Amanida/Peix blanc/Arròs/Fruita o iogurt	Verdura/Ou/Pasta/Fruita o iogurt	Amanida/Carn/Creïlla/Fruita o iogurt
<b>15</b> Prt. 11 HC. 42 Lip. 27 Kcal. 447 Crema de llegums amb tostons Hamburguesa de coliflor i formatge  Guarnició: amanida amb dacsa Fruita	<b>16</b> Prt. 19 HC. 35 Lip. 12 Kcal. 315 Macarrons integrals amb bacon i xampinyó Lluç amb salsa de pebrots Guarnició: amanida amb col  Fruita 	<b>17</b> Prt. 28 HC. 96 Lip. 27 Kcal. 718 Potatge de cigrons Ous amb beixamel Guarnició: amanida amb tomaca Fruita 	<b>18</b> Prt. 21 HC. 30 Lip. 29 Kcal. 461 Sopa de peix de llotja Cuixa de pollastre a la pepitòria Guarnició: amanida amb soia logurt natural ensucrat	<b>19</b> Prt. 29 HC. 110 Lip. 26 Kcal. 765 Arròs al forn  Amanida mediterrània Fruita
<b>14</b> ...I a la nit: Verdura/Ou/Torteta integral/Fruita o iogurt	Amanida/Au/Arròs/Fruita o iogurt	Verdura/Peix blau/Pa/Fruita o iogurt	Amanida/Carn/Creïlla/Fruita	Verdura/Peix blau/Cuscús/Fruita o iogurt
<b>22</b> FI DE CURS PIZZA AUSOLAN  Nuggets de pollastre Guarnició: amanida amb dacsa POSTRE ESPECIAL	   			
<b>21</b> ...I a la nit: Amanida/Peix blanc/Arròs/Fruita				



\*Tots els dies se serveix, acompanyant el menú, pa blanc o integral i aigua  
 Per causa de força major. Ausolan es reserva el dret a fer canvis en el menú.  
 Menú revisat per Elisa Tejedor Gascón Dietista-Nutricionista Núm. Col. CVO1145