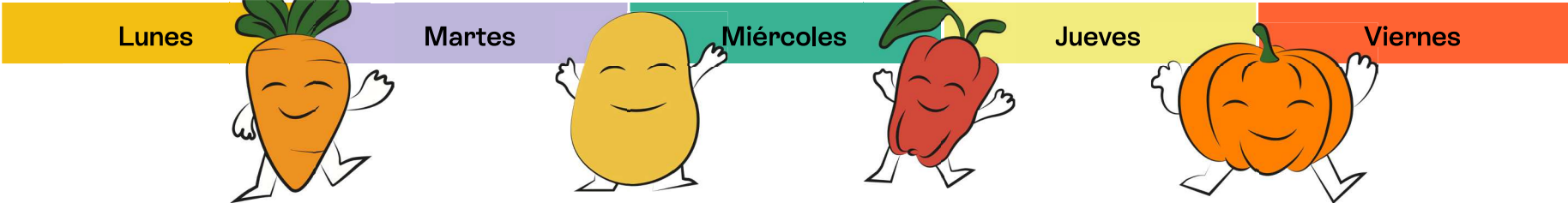


Menú Escolar

Septiembre
2026

Ausolan.



		9 Prt.22,5HC.90Lip.28Kcal.750 Arroz con tomate Huevos con bechamel Guarnición: ensalada con tomate Fruta Verdura/Carne/Pan/Fruta o yogur	10 Prt.22,1HC.70Lip.33,4Kcal.702 Sopa minestrone vegetal Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto Guarnición: ensalada con soja Yogur natural Ensalada/Pescado azul/Boniato/Fruta	11 Prt. 33 HC. 85 Lip. 20 Kcal. 681 Lentejas con calabacín ecológico Merluza a la marinera Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Huevo/Pan/Fruta o yogur
14 Prt. 25 HC. 76 Lip. 15 Kcal. 617 Sopa de fideos integrales Tortilla de patatas con cebolla y guarnición de queso Guarnición: ensalada con maíz Fruta por la noche: Verdura/Pescado blanco/Cuscús/Fruta o yogur	15 Prt. 35 HC. 74 Lip. 20 Kcal. 600 Lentejas a la jardinera Pollo al chilindrón Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Huevo/Boniato/Fruta o yogur	16 Prt. 29 HC. 110 Lip. 20 Kcal. 714 Arroz al horno Ensalada con atún,aceitunas y queso Fruta ecológica Verdura/Ave/Tortita de maíz/ Fruta o yogur	17 Prt. 33 HC. 78 Lip. 18 Kcal. 732 Fabada vegetal Albóndigas vegetales con salsa de almendras y patatas Guarnición: ensalada con soja Fruta Ensalada/Pescado azul/Pasta/Fruta o yogur	18 Prt. 25 HC. 53 Lip. 32 Kcal. 593 Crema de hortalizas ecológicas Abadejo en salsa verde Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Verdura/Carne/Base pizza/Fruta o yogur
21 Prt. 28 HC. 61 Lip. 37 Kcal. 677 Guisado de verduras Lomo a la cazadora Guarnición: ensalada con maíz Fruta y por la noche: Ensalada/Huevo/Patata/Fruta o yogur	22 Prt. 33 HC. 69 Lip. 13,9 Kcal. 645 Ensalada mediterránea Paella de verduras con legumbres Fruta Verdura/Pescado azul/Pan/Fruta o yogur	23 Prt. 37 HC. 82 Lip. 27 Kcal. 741 Garbanzos con verduras ecológicas Estofado de pavo Guarnición: ensalada con tomate Fruta Ensalada/Carne/Pasta/Fruta o yogur	24 Prt. 29 HC. 90 Lip. 33 Kcal. 802 Espaguetis integrales a la marinera Filete de bacaladilla a la romana Guarnición: ensalada con soja Yogur natural Verdura/Ave/Boniato/Fruta	25 Prt. 32 HC. 75 Lip. 18 Kcal. 719 Lentejas con arroz integral Huevos cocidos en salsa aurora Guarnición: ensalada con zanahoria Fruta Ensalada/Pescado blanco/Pan/Fruta o yogur
28 Prt. 29 HC. 92 Lip. 34 Kcal. 758 Espirales integrales con tomate y queso Merluza en salsa de calabacín con zanahoria baby Guarnición: ensalada con maíz Fruta y por la noche:Verdura/Ave/Boniato/Fruta o yogur	29 Prt. 35 HC. 86 Lip. 19 Kcal. 717 Crema de legumbres Pizza con boloñesa de soja texturizada Guarnición: ensalada con col Fruta Ensalada/Huevo/Pasta/Fruta o yogur	30 Prt. 29 HC. 93 Lip. 18 Kcal. 750 Ensalada con jamón cocido y queso Paella valenciana Fruta Verdura/Pescado blanco/Patata/Fruta o yogur		

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. CV01145



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

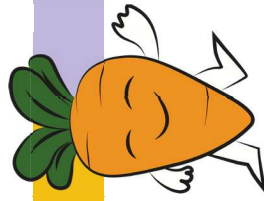


Menú en
valenciano

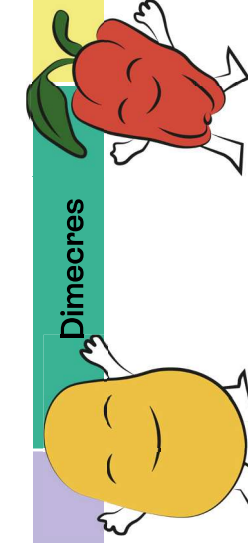
Menú Escolar

Setembre 2026

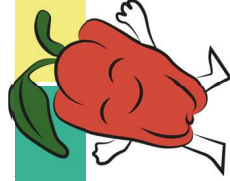
Ausolan.



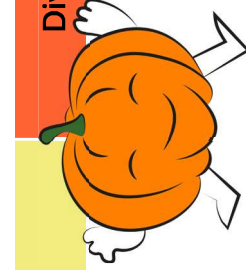
Dilluns



Dimarts



Dimecres



Dijous

Divendres



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografia



Menú en
Castellà

9	Prt. 22,5 HC. 90 Lip. 28 Koal. 750	Arròs amb tomaca Ous amb beixamel Guarnició: amanida amb tomaca Fruita	Verdura/Carn/Pa/Fruita o iogurt	10	Prt. 22,1 HC. 70 Lip. 33,4 Koal. 702	Sopa minestrone vegetal Hamburguesa de vedella i porc amb samfaina Guarnició: amanida amb soja iogurt natural	Amanida/Peix blau/Moniato/Fruita	11	Prt. 33 HC. 85 Lip. 20 Koal. 681	Lentilles amb carabassó ecològic Lluç a la marinera Guarnició: amanida amb carlota Eko Fruita	Verdura/Ou/Pa/Fruita o iogurt
16	Prt. 29 HC. 110 Lip. 20 Koal. 713,9	Arròs al forn Amanida amb tonyina, olives i formatge Fruita ecològica Eko Fruita	Verdura/Au/Tortita de blat/ Fruita o iogurt	17	Prt. 33 HC. 78 Lip. 18 Koal. 732	Favada vegetal Mandonguilles vegetals amb salsa de ametlles i creïlles Guarnició: amanida amb soja Fruita	Amanida/Peix blau/Pasta/Fruita o iogurt	18	Prt. 25 HC. 53 Lip. 32 Koal. 593,3	Crema de hortalisses ecològiques Abadejo en salsa verda Guarnició: amanida amb carlota Fruita	Verdura/Carn/Base pizza/Fruita o iogurt
23	Prt. 37 HC. 82 Lip. 27 Koal. 741,2	Cigrons amb verdures ecològiques Estofat de titot Guarnició: amanida amb tomaca Fruita	Amanida/Carn/Pasta/Fruita o iogurt	24	Prt. 29 HC. 90 Lip. 33 Koal. 802	Espaguetis integrals a la marinera Filet de maire a la romana Guarnició: amanida amb soja iogurt natural	Verdura/Au/Moniato/Fruita	25	Prt. 32 HC. 75 Lip. 18 Koal. 719	Lentilles amb arròs integral Ous cuits en salsa aurora Guarnició: amanida amb carlota Fruita	Amanida/Peix blanc/Pa/Fruita o iogurt
30	Prt. 29 HC. 93 Lip. 18 Koal. 750	Amanida amb pernil dolç i formatge Paella valenciana Fruita	Verdura/Peix blanc/Creïlla/Fruita o iogurt	30	Prt. 35 HC. 86 Lip. 19 Koal. 717	Crema de llegums Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada Guarnició: amanida amb col Fruita	Amanida/Ou/Pasta/Fruita o iogurt	28	Prt. 29 HC. 92 Lip. 34 Koal. 767	Espirals integrals amb tomaca i formatge Lluç en salsa de carabassó amb carlota baby Guarnició: amanida amb dacsa Fruita	Verdura/Au/Moniato/Fruita o iogurt
21	Prt. 28 HC. 61 Lip. 37 Koal. 676,5	Guisat de verdures Llom a la caçadora Guarnició: amanida amb dacsa Fruita	Verdura/Peix blau/Pa/Fruita o iogurt	22	Prt. 33 HC. 69 Lip. 14 Koal. 645	Amanida mediterrània Paella de verdures amb llegums Fruita	Verdura/Peix blau/Pa/Fruita o iogurt	29	Prt. 35 HC. 86 Lip. 19 Koal. 717	Crema de llegums Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada Guarnició: amanida amb col Fruita	Amanida/Ou/Pasta/Fruita o iogurt
14	Prt. 25 HC. 76 Lip. 15 Koal. 617	Sopa de fideus integrals Trita de creïlles amb ceba i guarnició de formatge Guarnició: amanida amb dacsa Fruita	Verdura/Peix blanc/Cuscus/Fruita o iogurt	15	Prt. 35 HC. 74 Lip. 20 Koal. 599,8	Lentilles a la jardineria Pollastre amb tomaca i pebrot Guarnició: amanida amb col Fruita	Amanida/Ou/Moniato/Fruita o iogurt	20	Prt. 33 HC. 85 Lip. 20 Koal. 681	Lentilles amb carabassó ecològic Lluç a la marinera Guarnició: amanida amb carlota Fruita	Verdura/Ou/Pa/Fruita o iogurt