

Menú Escolar

Enero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡VUELTA AL COMEDOR!



		<p>8 Lentejas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno con salteado de zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Lácteo</p>	<p>9 Arroz con sofrito de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>	<p>10 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>13 Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>14 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>15 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>16 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>17 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Fruta</p>
<p>20 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>21 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Brócoli al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>22 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>23 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p>24 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>27 Potaje de lentejas ecológicas con zanahoria, puerro y pimentón Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga, atún y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>28 Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate casera Medallón de merluza guisado en salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>29 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano y patata dado al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pasta/Lácteo</p>	<p>30 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>31 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>



*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, mandarina. Se ofrece pan integral dos días a la semana. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del grifo 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.

Menú Escolar

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	4 Cocido montañés Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	5 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pollo al limón horneado Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	6 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	7 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta
10 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano y patata dado al horno Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	11 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	12 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	13 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	14 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
17 Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	18 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	19 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	20 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	21 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



*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, mandarina. Se ofrece pan integral dos días a la semana. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del grifo 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.

Menú Escolar

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
3  Potaje de lentejas ecológicas con zanahoria, puerro y pimentón Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga, atún y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	4  Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate casera Medallón de merluza guisado en salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	5 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano y patata dado al horno Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pasta/Lácteo	6 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	7 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Fruta	
10 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	11 Cocido montañés Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pollo al limón horneado Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	13 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	14 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta	
17 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano y patata dado al horno Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	18 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	19 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	20 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	21 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	
24  Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	25 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	26 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	27 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	28 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	
31 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	  				



*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, mandarina. Se ofrece pan integral dos días a la semana. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del grifo 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.