

Menú Escolar

Septiembre 2024

Ausolan.

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

BIENVENIDO AL COMEDOR



<p>9</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Merluza a la plancha con berenjena, pimientos y calabacín braseados Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza, patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>12</p> <p>Cocido montañés Filete de limanda al horno con cebolla y calabacín Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pescadilla al horno con salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos a la jardinera con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>18</p> <p>🌱 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>23</p> <p>Patatas guisadas con ternera Filete de merluza empanada al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimientos Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>26</p> <p>🌱 Garbanzos ecológicos estofados con patata, puerro y calabacín Bacalao al horno en salsa de tomate Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p>27</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Lácteo</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta</p>				



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. 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.

Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada	2 Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada	3  Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural	4 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo  Filete de lomo adobado al horno con salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada
	Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
7 Arroz con sofrito de tomate casero Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	8 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	9 Sopa de ave con maravilla Jamóncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural	10  Garbanzos ecológicos guisados con espinacas Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	11 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo de cerdo a la plancha con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria 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 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Fruta fresca de temporada	15 Arroz con sofrito de tomate casero Merluza a la plancha con berenjena, pimientos y calabacín braseados Fruta fresca de temporada	16 Crema de calabaza, patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural	17 Cocido montañés Filete de limanda al horno con cebolla y calabacín Fruta fresca de temporada	18 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 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pescadilla al horno con salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	22 Garbanzos a la jardinera con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	23  Macarrones integrales con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural	24 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada	25 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 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO	

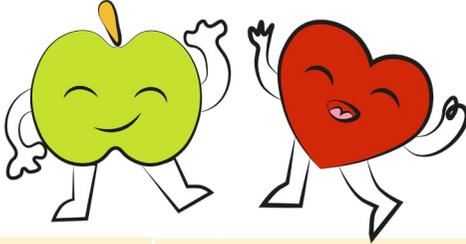


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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.

Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta</p>	<p>5</p> <p>Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>6</p> <p>Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>7</p> <p>☹ Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo ☹ Filete de lomo adobado al horno con salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>
<p>11</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con maravilla Jamóncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>14</p> <p>🌱 Garbanzos ecológicos guisados con espinacas Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>15</p> <p>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo de cerdo a la plancha con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>18</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Merluza a la plancha con berenjena, pimientos y calabacín braeseados Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza, patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>21</p> <p>Cocido montañés Filete de limanda al horno con cebolla y calabacín Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>
<p>25</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos a la jardinera con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>27</p> <p>☹ Macarrones integrales con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>28</p> <p>Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Lácteo</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. 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.

Menú Escolar

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Patatas guisadas con ternera Filete de merluza empanada al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada ☾ ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	3 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	4 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	5 🌱 Garbanzos ecológicos estofados con patata, puerro y calabacín Bacalao al horno en salsa de tomate Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Yogur natural Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	6 FESTIVO
9 Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta fresca de temporada ☾ ...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	10 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	11 Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 😞 Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	13 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo 😞 Filete de lomo adobado al horno con salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
16 Arroz con sofrito de tomate casero Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada ☾ ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	17 Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	18 Sopa de ave con maravilla Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, apio y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	19 🌱 Garbanzos ecológicos guisados con espinacas Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	20 MENÚ ESPECIAL



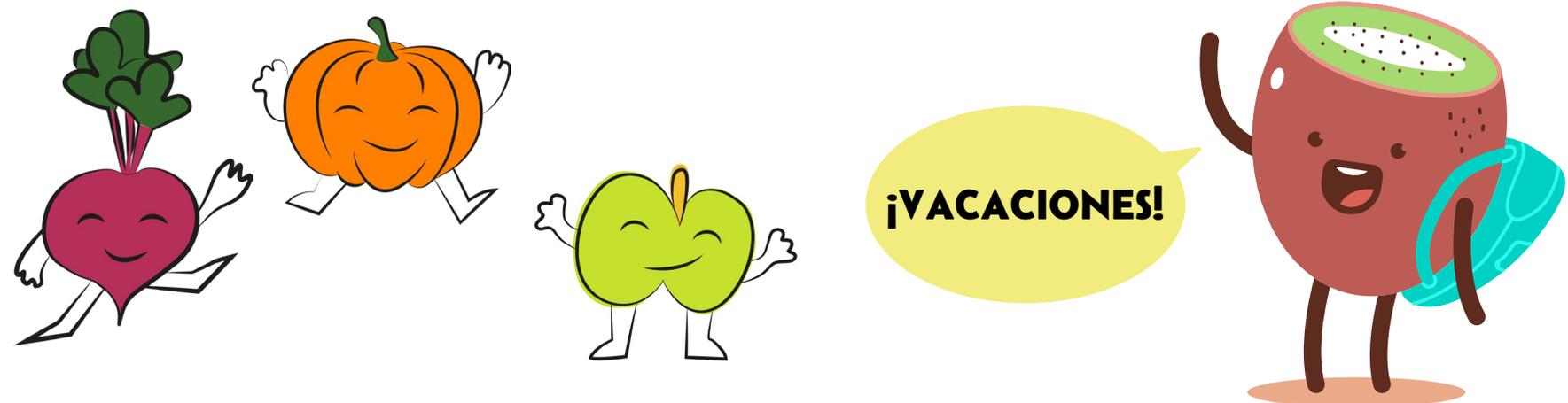
Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. 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.