

# Menú Escolar

# Enero 2025

# Ausolan.

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

**¡VUELTA AL COMEDOR!**



		<p><b>8</b> 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><b>9</b> 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><b>10</b> 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><b>13</b> 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><b>14</b> 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><b>15</b> 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><b>16</b> 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><b>17</b> 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><b>20</b> 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><b>21</b> 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><b>22</b> 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><b>23</b> Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>24</b> 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><b>27</b> 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><b>28</b> 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><b>29</b> 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><b>30</b> 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><b>31</b> 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
<b>3</b> Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	<b>4</b> Cocido montañés Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>5</b> 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	<b>6</b> Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	<b>7</b> Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta
<b>10</b> 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	<b>11</b> Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	<b>12</b> Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	<b>13</b> 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	<b>14</b> Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
<b>17</b> 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	<b>18</b> Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>19</b> Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	<b>20</b> 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	<b>21</b> Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta
<b>24</b> <b>FESTIVO</b>	<b>25</b> <b>FESTIVO</b>	<b>26</b> <b>FESTIVO</b>	<b>27</b> <b>FESTIVO</b>	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>



**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	
<b>3</b>  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	<b>4</b>  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	<b>5</b> 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	<b>6</b> Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>7</b> 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	
<b>10</b> Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	<b>11</b> Cocido montañés Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>12</b> 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	<b>13</b> Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	<b>14</b> Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta	
<b>17</b> 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	<b>18</b> Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	<b>19</b> Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	<b>20</b> 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	<b>21</b> Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	
<b>24</b>  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	<b>25</b> Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>26</b> Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	<b>27</b> 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	<b>28</b> Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con guisantes y pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	
<b>31</b> 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.