Menú Escolar

Enero 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 **FESTIVO**	6 **FESTIVO**	7 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta fresca de temporada	8 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	9 Sopa de fideos Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta
12 Crema de calabaza, patata y zanahoria Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta	13 Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo	14 Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	15 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta	16 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de abadejo en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
19 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo	20 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta	21 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	22 Alubias pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta	23 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo arroz integral salteado Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
26 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	27 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne /Pescado/Fruta	28 Macarrones integrales con sofrito de tomate Pescadilla al horno con salsa de calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	29 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	30 Crema de calabaza y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo

*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 de grifo y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía