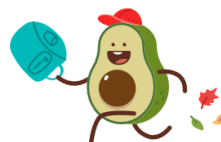


Menú Escolar

Septiembre 2024

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



9 FESTIVO	10 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	11 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	13 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta
16 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	17 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	18 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracollitos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	19 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabs pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Lácteo	20 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
23 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Fielte de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	24 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	25 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 KCal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	26 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 KCal. 763 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 32 HC. 92 Lip. 27 KCal. 740 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Lácteo
30 Prt. 24 HC. 97 Lip. 28 KCal. 734 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno ensalada de lechuga Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/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. 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.

Ausolan.



Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>1 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>2 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas 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</p>	<p>3 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>4 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>	
<p>7 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>8 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>	<p>9 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamónitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>10 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>11 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 KCal. 737 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Jamón de cerdo asado con pimientos, pimentón, perejil y guarnición de patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>14 Prt. 30 HC. 91 Lip. 27 KCal. 737 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>15 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>16 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>17 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>18 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>
<p>21 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p>22 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>23 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracollitos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>24 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Lácteo</p>	<p>25 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>28 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Filete de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta</p>	<p>29 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>30 FESTIVO</p>	<p>31 FESTIVO</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. 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.



Proyecto Educativo




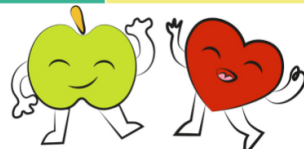
Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

Menú Escolar

Noviembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
1 FESTIVO				
4 Prt. 24 HC. 97 Lip. 28 KCal. 734 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Yogur natural 🍷 y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	5 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	6 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas 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	7 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	8 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
11 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural 🍷 y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	12 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	13 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	14 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	15 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 KCal. 737 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Jamón de cerdo asado con pimientos, pimentón, perejil y guarnición de patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
18 Prt. 30 HC. 91 Lip. 27 KCal. 727 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Yogur natural 🍷 y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	19 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	20 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	21 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	22 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta
25 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menera de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural 🍷 y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	26 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	27 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracillos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	28 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Lácteo	29 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se añaden con Aceite de Oliva. 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.

Ausolan.



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

Diciembre 2024

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Filete de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	3 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	4 Prt. 25 HC. 98 Lip. 25 KCal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimiento Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	5 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 KCal. 763 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	6 FESTIVO
9 FESTIVO	10 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	11 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas 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 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	13 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
16 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	17 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	18 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	19 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	20 MENÚ ESPECIAL



¡VACACIONES!



*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. 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.

Ausolan.

