

Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

Lunes

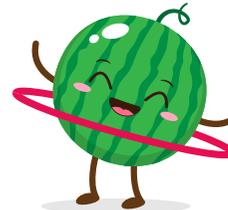
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡BIENVENIDO AL COMEDOR!



	<p>9</p> <p>Macarrones integrales con sofrito de tomate</p> <p>Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana 🍷</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Carne / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Verdura / Pescado / Carne / Fruta</p>	<p>11</p> <p>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Pasta / Lácteo</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>
<p>15</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza, patata y zanahoria</p> <p>Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Pescado / Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Pasta / Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz con guisantes y zanahoria</p> <p>Ragout de cerdo guisado con pimientos</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias</p> <p>Filete de merluza empanada al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Verdura / Carne / Arroz / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Macarrones con jamón cocido y queso al gratén</p> <p>Filete de Xarda en salsa de tomate casera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 y por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz con sofrito de tomate</p> <p>Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Carne / Lácteo</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata 🍷</p> <p>Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Pescado / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Sopa minestrone con zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Macarrones integrales con sofrito de tomate 🍷</p> <p>Medallón de salmón y calabaza en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Patata / Lácteo</p>			



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



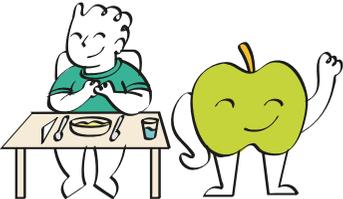
Iconografía

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Fabas a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	2 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	3 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta
		6 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura /Pescado / Patata /Lácteo	7 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	8 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta
13 FESTIVO	14 Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo /Carne/Fruta	15 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Carne/Fruta	16 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
20 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	21 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado /Lácteo	22 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	23 Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	24 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne/ Arroz / Fruta
27 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	28 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	29 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	30 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	31 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

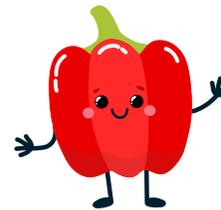
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Fabas a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	6 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	7 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta
10 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura /Pescado/ Patata /Lácteo	11 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	12 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	13 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	14 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta
17 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias ^{EW} Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta	18 Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana 🍏 Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo /Carne/Fruta	19 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Carne/Fruta	20 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	21 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
24 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada ☾ ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	25 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado /Lácteo	26 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	27 Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	28 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne/ Arroz / Fruta



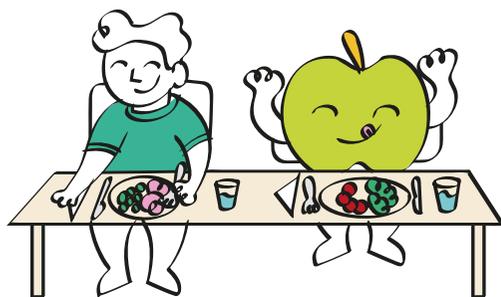
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	2 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	3 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	4 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	5 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar
8 FESTIVO	9 Macarrones integrales con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / Lácteo	10 Fabas a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	11 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre / Fruta	12 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
15 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado / Patata / Lácteo	16 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado / Lácteo	17 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	18 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	19 MENU ESPECIAL



¡VACACIONES!



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