


# Menú Escolar

Enero  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div></div> <div>5</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div> <div>6</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div> <div>7</div> <div>FESTIVO</div>	<div>8</div> <div>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo adobado a la plancha con patatas asadas Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</div>	<div>9</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Lácteo</div>
<div>12</div> <div>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>13</div> <div>Crema de calabaza, patata y zanahoria Filete de merluza empanada al horno / Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Arroz /Carne / Fruta</div>	<div>14</div> <div>Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</div>	<div>15</div> <div>Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>
<div>19</div> <div>Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén 🍷 Filete de xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>20</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo</div>	<div>21</div> <div>Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>22</div> <div>Crema de calabacín, cebolla y patata 🍷 Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>	<div>23</div> <div>Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</div>
<div>26</div> <div>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimienta roja Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>	<div>27</div> <div>Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>28</div> <div>Fabas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>29</div> <div>Macarrones integrales con sofrito de tomate 🍷 Pescadilla al horno con salsa de calabacín Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>



Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía

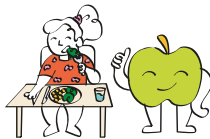
\*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.  
\*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan.  
\*Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

# Menú Escolar

Febrero  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Crema de calabaza y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura / Pescado/Patata / Lácteo</div>	<div>3</div> <div>Lentejas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta</div>	<div>4</div> <div>Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo</div>	<div>5</div> <div>Caracoliillos con salsa de tomate casera Medallón de salmón y calabaza en salsa / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Carne / Huevo/ Fruta</div>	<div>6</div> <div>Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/ Lácteo</div>
<div>9</div> <div>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura / Pasta/Huevo / Fruta</div>	<div>10</div> <div>Macarrones integrales en salsa de tomate casera Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta</div>	<div>11</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo adobado a la plancha con patatas asadas Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</div>	<div>13</div> <div>FESTIVO</div>
<div>16</div> <div>FESTIVO</div>	<div>17</div> <div>FESTIVO</div>	<div>18</div> <div>Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>
<div>23</div> <div>Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada</div> <div>por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>24</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo</div>	<div>25</div> <div>Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>26</div> <div>Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>	<div>27</div> <div>Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</div>



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, mandarina.  
\*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.  
\*Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

# Menú Escolar

Marzo  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo</div> <div>Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimientón rojo</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>	<div>3</div> <div>Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria</div> <div>Filete de lomo adobado al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>4</div> <div>Fabas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>5</div> <div>Macarrones integrales con sofrito de tomate</div> <div>Pescadilla al horno con salsa de calabacín</div> <div>Fruta fresca de temporada 🍌</div> <div>Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón</div> <div>Tortilla francesa al horno con salteado de verduras</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>
<div>9</div> <div>Crema de calabaza y zanahoria</div> <div>Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Pescado/ Patata / Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Lentejas estofadas con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes / Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta</div>	<div>11</div> <div>Sopa de ave con fideos</div> <div>Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Caracolillos con salsa de tomate casera</div> <div>Medallón de salmón y calabaza en salsa</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Carne / Huevo/ Fruta</div>	<div>13</div> <div>Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/ Lácteo</div>
<div>16</div> <div>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias</div> <div>Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Pasta/Huevo / Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones integrales en salsa de tomate casera</div> <div>Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimientón verde y perejil</div> <div>Fruta fresca de temporada 🍌</div> <div>Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde</div> <div>Lomo adobado a la plancha con patatas asadas</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</div>	<div>20</div> <div>Garbanzos guisados con espinacas</div> <div>Pescadilla a la plancha con pisto de verduras casero</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo</div>
<div>23</div> <div>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil</div> <div>Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>24</div> <div>Crema de calabaza, patata y zanahoria</div> <div>Filete de merluza empanada al horno / Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Arroz /Carne / Fruta</div>	<div>25</div> <div>Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Tortilla francesa al horno con zanahoria baby</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</div>	<div>26</div> <div>Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria</div> <div>Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>27</div> <div>Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate</div> <div>Tortilla de patata al horno / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>
<div>30</div> <div>FESTIVO</div>	<div>31</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div>		
<div></div>				



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, mandarina.  
\*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.  
\*Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.