

Enero  
2026

Ausolan.

# Menú Escolar

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



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.

**Febrero  
2026**

# Menú Escolar

Ausolan.

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

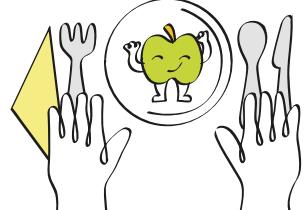
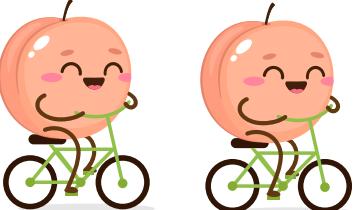
\*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan.

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

**Marzo  
2026**

**Ausolan.**

# Menú Escolar

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



**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.