

Menú Escolar

Enero
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡VUELTA AL COMEDOR! 				
		8 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Lácteo	9 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	10 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta
13 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	14 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	15 EKO Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	16 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	17 🌱 Caracollitos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
20 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Lácteo	21 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	22 Crema de zanahoria y cebolla Contramuslo de pollo asado al chilindrón Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta	23 Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Fruta	24 🌱 Arroz <i>integral</i> con sofrito de tomate Bacalao al horno con refrito de ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo
27 Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	28 Puré de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	29 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur natural Verdura/Carne/Pescado/Fruta	30 Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	31 Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Huevos al horno con salsa aurora 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 Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días 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 del 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
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	4 Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	5 Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura/Carne/Pasta/Fruta	6 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde  Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	7 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
10 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	11 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobó al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	14 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur natural Verdura/Carne/Patata/Fruta
17 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	18 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	19  Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	20 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	21  Caracolillos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
24 FESTIVO 	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



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

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimienta verde y perejil Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	4 Puré de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	5 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur natural Verdura/Carne/Pescado/Fruta	6 Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	7 Fideua vegetal con pimientos y zanahoria Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
10 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	11 Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	12 Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura/Carne/Pasta/Fruta	13  Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	14 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
17 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	18 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	19 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	20 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	21 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur natural Verdura/Carne/Patata/Fruta
24 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	25 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	26  Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	27 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	28  Caracolílos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
31 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Lácteo				

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



Proyecto
Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales