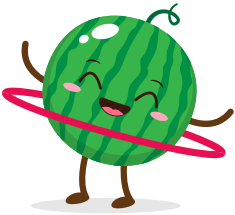


Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

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



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

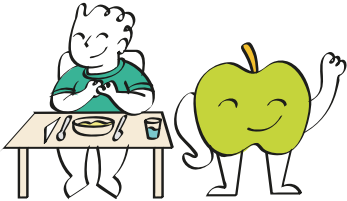


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo y pan. Un día a la semana se envía pan integral. 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 ecológicas 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	9 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	10 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / 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 y zanahoria con patata asada 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 ...y por la noche: Verdura /Carne/Huevo/ Fruta	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 Verdura / Pescado/ Pasta /Fruta	29 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo /Carne/Lácteo	30 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pescado / Fruta	31 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

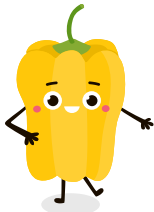
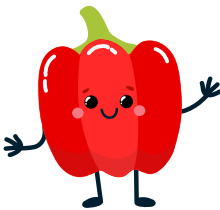
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo y pan. Un día a la semana se envía pan integral. 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 ecológicas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	12 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 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	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 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. 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 de grifo y pan. Un día a la semana se envía pan integral. 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



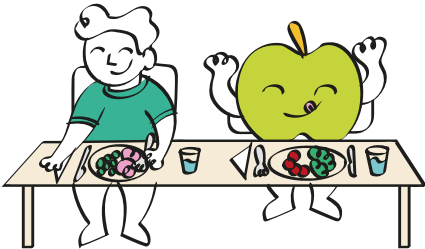
Iconografía

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  y por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Fruta	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 Verdura / Pescado/ Pasta /Fruta	3 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimienta verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo /Carne/Lácteo	4 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada  Verdura / Huevo/Pescado / Fruta	5 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
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 Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada  por la noche: Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	16 Potaje de lentejas ecológicas 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 



*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 de grifo y pan. Un día a la semana se envía pan integral. 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



Iconografía