

Menú Escolar

Enero
2026

Ausolan.

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



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

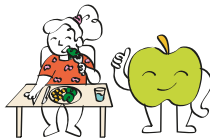
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.
*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El 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
2 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	3 Lentejas ecológicas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes  Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta	4 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo	5 Caracolillos con salsa de tomate casera Medallón de salmón y calabaza en salsa / Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne / Huevo/ Fruta	6 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/ Lácteo
9 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	10 Macarrones integrales en salsa de tomate casera  Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta	11 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno  Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	12 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo adobado a la plancha con patatas asadas Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta	13 FESTIVO
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo	19 Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	20 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 / Legumbre /Pescado/ Fruta
23 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de xarda en salsa de tomate casera  Fruta fresca de temporada  por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	24 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo	25 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta	26 Crema de calabacín, cebolla y patata  Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	27 Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural sin azúcar 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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales

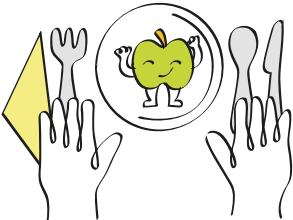
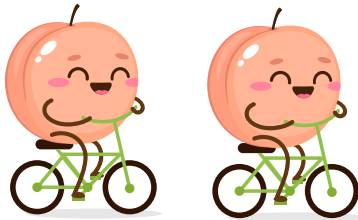


Iconografía

Menú Escolar

Marzo
2026

Ausolan.

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



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.