

Menú Escolar

Enero 2026

Ausolan.

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



*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.