

# Menú Escolar

# Noviembre 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta
<b>10</b> 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	<b>11</b> Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	<b>12</b> Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	<b>13</b> Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	<b>14</b> Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta
<b>17</b> Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias <sup>EW</sup> Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta	<b>18</b> Macarrones integrales con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana 🍏 Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo /Carne/Fruta	<b>19</b> 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	<b>20</b> Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	<b>21</b> Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
<b>24</b> Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada ☾ ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	<b>28</b> 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



**Proyecto educativo**



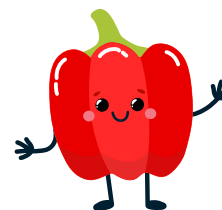
**Sostenibilidad**



**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. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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