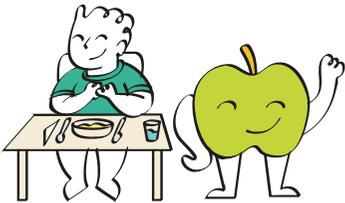


# Menú Escolar

# Octubre 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1</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>2</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>3</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>6</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>7</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>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</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>13</b> <b>FESTIVO</b>	<b>14</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>15</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>16</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>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta
<b>20</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>21</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>22</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>23</b> Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	<b>24</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
<b>27</b> Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	<b>29</b> Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	<b>30</b> Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	<b>31</b> Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar



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