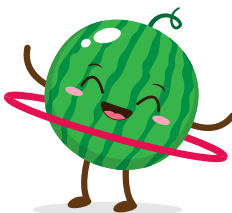
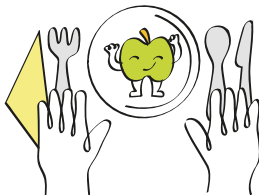


Menú Escolar

Septiembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡BIENVENIDO AL COMEDOR!  				
	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 y calabacín Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	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			



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