

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 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 pimienta roja 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



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

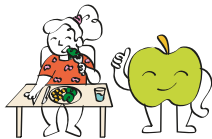
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.
*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El 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 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 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	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 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.

Menú Escolar

Marzo 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimientó 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 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	11 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo	12 Caracollillos 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 pimientó verde y perejil Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta	18 Lentejas 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 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.