

# Menú Escolar

# Abril 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b> Macarrones integrales con salsa de tomate y queso al gratén Medallón de salmón y calabaza en salsa 🍏 Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Fruta	<b>7</b> Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	<b>8</b> Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/ Arroz / Fruta	<b>9</b> Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	<b>10</b> Potaje de garbanzos con espinacas 🌱 Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta
<b>13</b> Ensalada de pasta con atún, aceitunas, huevo y maíz Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura /Legumbre/ Pescado/ Lácteo	<b>14</b> Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	<b>15</b> Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Filete de xarda en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	<b>16</b> Arroz con sofrito de tomate casero 🌱 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/Pescado / Fruta	<b>17</b> Crema de calabacín, cebolla y patata Pavo guisado con guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta
<b>20</b> Macarrones integrales a la napolitana 🍏 Merluza al horno en salsa marinera con guisantes 🌙 por la noche: Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	<b>21</b> Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Pescado/Fruta	<b>22</b> Arroz con salsa de tomate casera Filete de pescadilla al horno con salsa verde Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	<b>23</b> Fabas estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Huevo / Fruta	<b>24</b> Sopa minestrone con verduras de temporada Jamoncitos de pollo ecológicos asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo
<b>27</b> Crema de calabaza, patata y zanahoria 🍏 Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne /Huevo / Fruta	<b>28</b> Arroz con guisantes y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	<b>29</b> Ensalada de garbanzos con aceituna, maíz, atún y pimiento rojo Tortilla francesa al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	<b>30</b> Ensalada primaveral 🍏 🌱 Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /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 dos días a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía

\*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