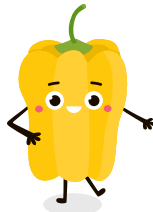
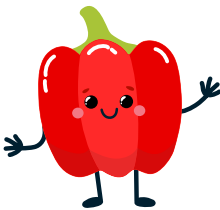


Menú Escolar

Noviembre 2025

Ausolan.

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



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. 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 de grifo y pan. Un día a la semana se envía pan integral. 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



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía