

Menú Escolar

Enero
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡VUELTA AL COMEDOR! 				
		8	9	10
		Prt. 28 HC. 77 Lip. 24 Kcal. 630	Prt. 34 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709	Prt. 19 HC. 81 Lip. 29 Kcal. 661
		Pure de verduras Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta fresca de temporada	Macarrones con pisto Mero a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural	Pote Asturiano Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria) Fruta fresca de temporada
		Verdura/Pescado/Lácteo	Verdura/Huevo/Fruta	Verdura/Carne/Huevo/Fruta
13	14	15	16	17
Prt. 26 HC. 92 Lip. 26 Kcal. 707	Prt. 36 HC. 84 Lip. 28 Kcal. 739	Prt. 35 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709	Prt. 33 HC. 85 Lip. 18 Kcal. 631	Prt. 37 HC. 85 Lip. 23 Kcal. 693
Arroz blanco Huevos con pisto Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	Garbanzos con espinacas Ternera guisada con verduras Fruta fresca de temporada	Repollo con patatas Salmón a la plancha Arroz blanco Yogur natural	Sopa juliana Carrilleras de cerdo con verduritas y patata dado Fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas Lenguado al horno con brócoli salteado Fruta fresca de temporada
y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	Verdura/Arroz/Carne/Fruta
20	21	22	23	24
Prt. 23 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 647	Prt. 32 HC. 95 Lip. 19 Kcal. 679	Prt. 38 HC. 100 Lip. 25 Kcal. 775	Prt. 34 HC. 93 Lip. 25 Kcal. 734	Prt. 26 HC. 81 Lip. 30 Kcal. 696
Crema de zanahoria Tortilla de brócoli Fruta fresca de temporada	Fideua de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca de temporada	Potaje de judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Arroz blanco Yogur natural	Fabas pintas estofadas Albóndigas de bacalao Fruta fresca de temporada	Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno con patata panadera Fruta fresca de temporada
y por la noche: Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	Verdura/Huevo/Patata/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo	Verdura/Pasta/Huevo/Fruta
27	28	29	30	31
Prt. 34 HC. 83 Lip. 32 Kcal. 755	Prt. 31 HC. 66 Lip. 36 Kcal. 713	Prt. 24 HC. 112 Lip. 16 Kcal. 112	Prt. 26 HC. 86 Lip. 29 Kcal. 707	Prt. 30 HC. 112 Lip. 23 Kcal. 776
Potaje de judías verdes y zanahoria Huevos con pisto y patatas Ensalada Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín Filete de trucha al horno con patatas fritas Yogur natural	Lentejas estofadas Arroz blanco Ensalada mixta Fruta fresca de temporada	Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con su compango Fruta fresca de temporada
y por la noche: Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	Verdura/Huevo/Lácteo



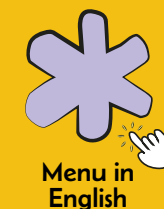
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del grifo y pan. Estos menús fueron revisados 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
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 24 HC. 83 Lip. 23 Kcal. 630 Crema de calabaza Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	4 Prt. 39 HC. 76 Lip. 17 Kcal. 608 Guisantes salteados con jamón Bacalao al horno con tomate asado Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Lácteo	5 Prt. 28 HC. 77 Lip. 24 Kcal. 630 Puré de verduras Pollo asado con patata panadera Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	6 Prt. 34 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709 Macarrones con pisto Mero a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Huevo/Fruta	7 Prt. 19 HC. 81 Lip. 29 Kcal. 661 Pote asturiano Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria) Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
10 Prt. 26 HC. 92 Lip. 26 Kcal. 707 Arroz blanco Huevos con pisto Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	11 Prt. 36 HC. 84 Lip. 28 Kcal. 739 Garbanzos con espinacas Ternera guisada con verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo	12 Prt. 35 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709 Repollo con patatas Salmón a la plancha Arroz blanco Yogur natural Verdura/Huevo/Carne/Fruta	13 Prt. 33 HC. 85 Lip. 18 Kcal. 631 Sopa juliana Carrilleras de cerdo con verduritas y patata dado Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	14 Prt. 37 HC. 85 Lip. 23 Kcal. 693 Lentejas estofadas Lenguado al horno con brócoli salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Carne/Fruta
17 Prt. 23 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 647 Crema de zanahoria Tortilla de brócoli Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	18 Prt. 32 HC. 95 Lip. 19 Kcal. 679 Fideua de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Patata/Fruta	19 Prt. 38 HC. 100 Lip. 25 Kcal. 775 Potaje de judías verdes con tomate Pavo guisado con verduritas Arroz blanco Yogur natural Verdura/Pescado/Fruta	20 Prt. 34 HC. 93 Lip. 25 Kcal. 734 Fabas pintas estofadas Albóndigas de bacalao Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo	21 Prt. 26 HC. 81 Lip. 30 Kcal. 696 Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno con patata panadera Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Huevo/Fruta
24 Prt. 34 HC. 83 Lip. 32 Kcal. 755 Potaje de judías verdes y zanahoria Huevos con pisto y patatas Ensalada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	25 Prt. 31 HC. 66 Lip. 36 Kcal. 713 Crema de calabacín Filete de trucha al horno con patatas fritas Yogur natural Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	26 Prt. 24 HC. 112 Lip. 16 Kcal. 112 Lentejas estofadas Arroz blanco Ensalada mixta Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	27 Prt. 26 HC. 86 Lip. 29 Kcal. 707 Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	28 FESTIVO



*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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO C	4 FESTIVO	5 Prt. 28 HC. 77 Lip. 24 Kcal. 630 Pure de verduras Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Lácteo	6 Prt. 34 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709 Macarrones con pisto Mero a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Huevo/Fruta	7 Prt. 19 HC. 81 Lip. 29 Kcal. 661 Pote Asturiano Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla y zanahoria) Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
10 Prt. 26 HC. 92 Lip. 26 Kcal. 707 Arroz blanco Huevos con pisto Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada C...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	11 Prt. 36 HC. 84 Lip. 28 Kcal. 739 Garbanzos con espinacas Ternera guisada con verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo	12 Prt. 35 HC. 79 Lip. 28 Kcal. 709 Repollo con patatas Salmón a la plancha Arroz blanco Yogur natural Verdura/Huevo/Carne/Fruta	13 Prt. 33 HC. 85 Lip. 18 Kcal. 631 Sopa juliana Carrilleras de cerdo con verduritas y patata dado Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	14 Prt. 37 HC. 85 Lip. 23 Kcal. 693 Lentejas estofadas Lenguado al horno con brócoli salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Carne/Fruta
17 Prt. 23 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 647 Crema de zanahoria Tortilla de brócoli Fruta fresca de temporada C...y por la noche: Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	18 Prt. 32 HC. 95 Lip. 19 Kcal. 679 Fideua de verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Patata/Fruta	19 Prt. 38 HC. 100 Lip. 25 Kcal. 775 Potaje de judías verdes con tomate Pavo guisado con verduritas Arroz blanco Yogur natural Verdura/Pescado/Fruta	20 Prt. 34 HC. 93 Lip. 25 Kcal. 734 Fabas pintas estofadas Albóndigas de bacalao Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo	21 Prt. 26 HC. 81 Lip. 30 Kcal. 696 Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno con patata panadera Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Huevo/Fruta
24 Prt. 34 HC. 83 Lip. 32 Kcal. 755 Potaje de judías verdes y zanahoria Huevos con pisto y patatas Ensalada Fruta fresca de temporada C...y por la noche: Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	25 Prt. 31 HC. 66 Lip. 36 Kcal. 713 Crema de calabacín Filete de trucha al horno con patatas fritas Yogur natural Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	26 Prt. 24 HC. 112 Lip. 16 Kcal. 112 Lentejas estofadas Arroz blanco Ensalada mixta Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	27 Prt. 26 HC. 86 Lip. 29 Kcal. 707 Crema de espinacas Lomo de cerdo al horno Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	28 Prt. 30 HC. 112 Lip. 23 Kcal. 776 Sopa de cocido Garbanzos con su compango Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Lácteo
31 Prt. 24 HC. 83 Lip. 23 Kcal. 630 Crema de calabaza Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta fresca de temporada C...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo				

*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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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.



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English