

Menú Escolar

Marzo
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO 	4 FESTIVO	5  Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 Koal. 752 Macarrones <i>integrales</i> con sofrito de tomate Pescadilla al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	6 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 Koal. 765 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	7 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 Koal. 737 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta
10 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 Koal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	11 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Koal. 712 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Patata/Lácteo	12 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Koal. 715 Pote asturiano Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	13 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Koal. 753 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pollo al limón horneado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	14 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 Koal. 768 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo
17 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Koal. 706 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Arroz/Fruta	18 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 Koal. 754 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/Fruta	19 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Koal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	20 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 Koal. 757 Fabada asturiana con su compango Ensalada mixta con maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta	21 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Koal. 706 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
24 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 Koal. 708 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	25  Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 Koal. 779 Macarrones <i>integrales</i> con salsa de tomate y atún Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	26 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Koal. 715 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	27  Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Koal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamóncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	28 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 Koal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
31 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 Koal. 742 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Arroz/Huevo/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, 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