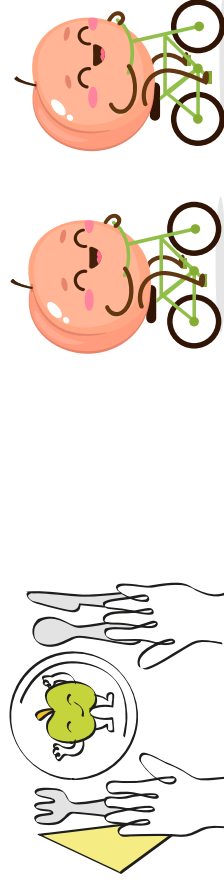


Menú Escolar

Marzo 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento 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 ecológicas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes / Ensalada de lechuga y aceituna 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 Caracollitos 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 Jamoncitos 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 pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	18 Lentejas ecológicas 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 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 / 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



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.