

# Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura / Pescado/ Arroz / Fruta	<b>2</b> Crema de zanahoria y cebolla Contramuslo de pollo asado al chilindrón Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	<b>3</b> Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	<b>4</b> Arroz integral con sofrito de tomate Bacalao al horno con refrito de ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Huevo/ Lácteo
	<b>7</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	<b>8</b> Puré de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado / Lácteo	<b>9</b> Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur natural Verdura / Carne / Pescado/ Fruta	<b>10</b> Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta
<b>14</b> Lentejas ecológicas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Carne / Pescado/ Fruta	<b>15</b> Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	<b>16</b> Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> <b>FESTIVO</b>
<b>21</b> <b>FESTIVO</b>	<b>22</b> <b>FESTIVO</b>	<b>23</b> <b>FESTIVO</b>	<b>24</b> <b>FESTIVO</b>	<b>25</b> <b>FESTIVO</b>
<b>28</b> Arroz con sofrito de tomate casero Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada ...por la noche: Verdura / Carne / Pescado/ Fruta	<b>29</b> Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Hamburguesa casera de ternera a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	<b>30</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla Abadejo a la marinera con patata panadera Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo		



\*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, 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

# Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Pescadilla al horno en salsa con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / Fruta
5 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	6 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada	7 Macarrones integrales con salsa de tomate Longaniza de pollo guisada con cebolla y zanahoria 🥺 Fruta fresca de temporada	8 Estofado de alubias con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	9 Sopa de ave con fideos Lomo adobado de cerdo al horno con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Carne / Fruta	Verdura / Huevo / Legumbre / Lácteo	Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	Verdura / Carne / Arroz / Fruta	Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta
12 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Croquetas de bacalao fritas con patatas al horno Fruta fresca de temporada	13 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno con pisto de verduras Yogur natural	14 Arroz con sofrito de tomate Filete de merluza en salsa rubia Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	15 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada	16 Ensalada de pasta con atún, aceitunas, huevo y maíz Jamoncitos de pollo asado con judía verde, pimiento rojo y patata Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
19 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada	20 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	21 Patatas a la riojana Pechuga de pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada	22 Potaje de alubias con calabacín, zanahoria guisado con pimentón San jacobito al horno con patata asada Yogur natural	23 Caracolillos integrales a la napolitana Merluza al horno con refrito de ajos Ensalada de lechuga y maíz 🥺 Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	Verdura / Carne /Huevo/Fruta	Verdura / Legumbre/Pescado / Lácteo	Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	Verdura / Carne/Patata /Lácteo
26 Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural	27 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	28 Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	29 Macarrones integrales con sofrito de tomate 🥺 Estofado de pollo con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	30 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Albóndigas de pescado guisadas con pisto Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	Verdura / Carne / Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	Verdura / Carne /Huevo / Fruta



**Proyecto educativo**



**Sostenibilidad**



**Recomendaciones nutricionales**



**Iconografía**

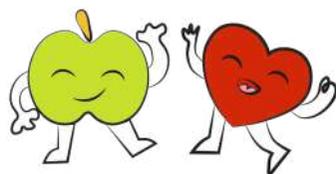
\*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. \*Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. \*Se ofrece pan integral un día a la semana. \*Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía.

\*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

# Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Arroz con sofrito de tomate casero Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	<b>3</b> Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Hamburguesa casera de ternera a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada	<b>4</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla Abadejo a la marinera con patata panadera Fruta fresca de temporada	<b>5</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Pescadilla al horno en salsa con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	<b>6</b> Macarrones integrales con salsa de tomate casera Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata 🍷 Yogur natural
<b>9</b> Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Carne / Fruta	<b>10</b> Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada	<b>11</b> Macarrones integrales con salsa de tomate Longaniza de pollo guisada con cebolla y zanahoria 🍷 Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Estofado de alubias con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	<b>13</b> Sopa de ave con fideos Lomo adobado de cerdo al horno con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada
<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Croquetas de bacalao fritas con patatas al horno Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	<b>17</b> Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno con pisto de verduras Yogur natural	<b>18</b> Arroz con sofrito de tomate Filete de merluza en salsa rubia Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	<b>19</b> Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada	<b>20</b> MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
<b>23</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	<b>24</b> Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	<b>25</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada		



**¡VACACIONES DE VERANO!**



**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, 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