

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡BIENVENIDO AL COMEDOR!

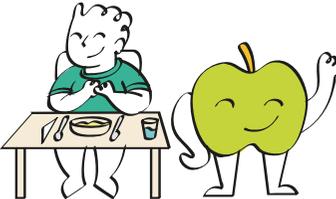


<p>8</p> <p>Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo/ Pasta/ Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Legumbre/ Huevo/ Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural</p> <p>Verdura / Arroz/ Carne/ Fruta</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza 🍌 Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo/ Legumbre/ Lácteo</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne/ Huevo/ Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Legumbre/ Huevo/ Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta</p>	<p>19</p> <p>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</p>
<p>22</p> <p>Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral 🍌 Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo</p>	<p>23</p> <p>Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Pescado/ Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado/ Arroz / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural</p> <p>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</p>	<p>26</p> <p>Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Arroz / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Caracolillos integrales a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🍌</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura / Carne / Pescado/ Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada mixta con huevo Cocido montañés con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo</p>			



*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. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	2 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	3 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Huevo / Fruta
		6 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobó al horno 🍌 y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta
13 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/Fruta	14 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta	15 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	16 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	17 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
20 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada ...por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	22 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	23 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	24 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

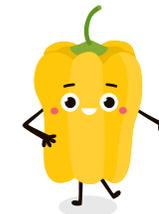
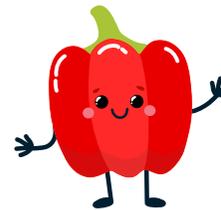


Iconografía

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

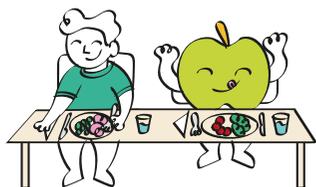
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Caracoliillos integrales a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🍏 🌙 y por la noche: Verdura / Carne / Pescado / Fruta	4 Ensalada mixta con huevo Cocido montañés con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada	5 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	6 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	7 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada
10 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo	11 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	12 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobó al horno y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada	13 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada	14 Abubias de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural
17 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Fruta	18 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	19 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	20 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural	21 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada
24 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Lácteo	25 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🍏	26 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada	27 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada	28 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural



*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. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	2 Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabací Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado / Fruta	3 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	4 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	5 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
8 FESTIVO	9 Caracillos integrales a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura / Carne / Pescado / Fruta	10 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	11 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	12 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Fruta
15 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo	16 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado / Lácteo	17 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobo al horno y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	18 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / Fruta	19 Abubias de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pescado / Fruta
22 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado / Fruta	23 MENU ESPECIAL			



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

