



Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>6</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>7</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>8</div> <div>Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Yogur natural Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>
<div>12</div> <div>Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta</div>	<div>13</div> <div>Patatas guisadas con ternera DOP Cantabria Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo</div>	<div>14</div> <div>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón con cebolla, zanahoria y patata dado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>15</div> <div>Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>	<div>16</div> <div>Caracolillos integrales a la napolitana con queso gratinado 🍌 Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>
<div>19</div> <div>Crema de zanahoria, cebolla y puerro Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta</div>	<div>21</div> <div>Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>	<div>22</div> <div>Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</div>	<div>23</div> <div>Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>
<div>26</div> <div>Macarrones integrales con salsa de tomate casera 🍌 Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>27</div> <div>Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>28</div> <div>Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</div>	<div>29</div> <div>Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con cama de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>30</div> <div>Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo</div>



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

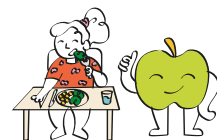


Iconografía

*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. Se ofrece pan integral dos días a la semana
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
2 Paella mixta de carne Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	3 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	4 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras de temporada Yogur natural Verdura / Carne / Huevo / Fruta	5 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde 🥬 Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo	6 JORNADA GASTRONÓMICA
9 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	10 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Lácteo	11 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	12 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	13 Garbanzos a la jardinera con arroz integral 🥬 Filete de merluza al horno con guisantes Yogur natural Verdura / Huevo / Arroz / Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Lácteo	24 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	25 Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	26 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta / Huevo / Fruta	27 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / 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. Se ofrece pan integral dos días a la semana. 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
2 Macarrones integrales con salsa de tomate casera 🍷 Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	3 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Carne / Pescado / Fruta	4 Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta / Carne / Lácteo	5 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con cama de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Fruta	6 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón / Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Patata / Lácteo
9 Paella mixta de carne Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	10 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	11 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras de temporada Yogur natural Verdura / Carne / Huevo / Fruta	12 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado 🍷 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo	13 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Croquetas de bacalao fritas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta / Huevo / Fruta
16 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	17 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Lácteo	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	19 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	20 Garbanzos a la jardinera con arroz integral 🍷 Filete de merluza al horno con guisantes Yogur natural Verdura / Huevo / Arroz / Fruta
23 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz / Carne / Fruta	24 JORNADA GASTRONÓMICA	25 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón con cebolla, zanahoria y patata dado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Huevo / Lácteo	26 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	27 Caracolílos integrales a la napolitana con queso gratinado 🍷 Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta
30 FESTIVO	31 FESTIVO			
				

