

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5  FESTIVO	6  FESTIVO	7  FESTIVO		
12 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	13 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	14 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	8 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	9 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Yogur natural Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta
19 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	20 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	21 Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	22 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	23 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
26 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	27 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Carne /Pescado/Fruta	28 Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	29 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	30 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



*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

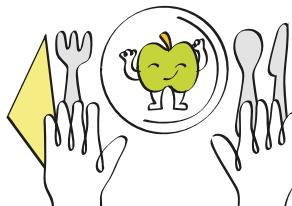
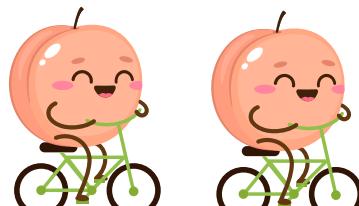
Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

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	3 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	4 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras de temporada Yogur natural	5 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado Fruta fresca de temporada	6 JORNADA GASTRONÓMICA
(l) por la noche: Verdura / Legumbre /Pescado/Fruta	Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	Verdura / Carne / Huevo / Fruta	Verdura / Legumbre /Pescado / Lácteo	
9 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	10 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada	11 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada	12 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobio al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	13 Garbanzos a la jardinera con arroz integral Filete de merluza al horno con guisantes Yogur natural
(l) por la noche: Verdura / Pasta /Pescado/Fruta	Verdura / Pescado/ Lácteo	Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	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	24 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural	25 Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada	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	27 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada
(l) por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta	Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo



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	3 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural	4 Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada	5 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con cama de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	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
(l) por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	Verdura / Carne / Pescado/Fruta	Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	Verdura / Pescado/Patata /Lácteo
9 Paella mixta de carne Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	10 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	11 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras de temporada Yogur natural	12 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado Fruta fresca de temporada	13 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Croquetas de bacalao fritas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada
(l) por la noche: Verdura / Legumbre /Pescado/Fruta	Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	Verdura / Carne / Huevo/ Fruta	Verdura / Legumbre /Pescado/ Lácteo	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	17 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada	19 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobio al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	20 Garbanzos a la jardinera con arroz integral Filete de merluza al horno con guisantes Yogur natural
(l) por la noche: Verdura / Pasta /Pescado/Fruta	Verdura / Pescado/ Lácteo	Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	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	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	26 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada	27 Caracolillos integrales a la napolitana con queso gratinado Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural
(l) por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta		Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta	Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

*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.

Ausolan.

