

Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

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

¡BIENVENIDO AL COMEDOR!



<p>8</p> <p>Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate</p> <p>Tortilla francesa al horno 🍷</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Carne / Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</p> <p>Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Carne / Fruta</p>	<p>10</p> <p>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Pasta / Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur natural</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pavo guisado con guisantes y zanahoria</p> <p>con patata asada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado / Lácteo</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza, puerro y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / carne / Pasta / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz con pollo, guisantes y cebolla</p> <p>Filete de merluza empanada al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Legumbre / Carne / Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Ensalada</p> <p>Yogur natural</p> <p>Verdura / Carne / Arroz / Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén</p> <p>Filete de caballa en salsa de tomate casera 🍷</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Huevo / Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Arroz con sofrito de tomate</p> <p>Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Carne / Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con verduras de temporada</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Yogur natural</p> <p>Verdura / Pescado / Arroz / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con puerro, zanahoria y pimentón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Calabacín orly</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Patata / Pescado / Lácteo</p>
<p>29</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con sofrito de tomate</p> <p>Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada 🍷</p> <p>...y por la noche: Verdura / Carne / Pescado / Fruta</p>	<p>30</p> <p>Alubias a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</p>			

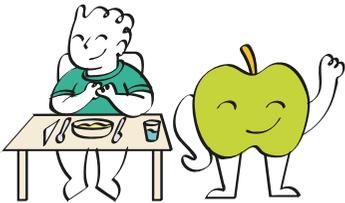


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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

Octubre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	2 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	3 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
		6 Potaje de lentejas ecológicas con calabacín y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinado Pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada 🍏	8 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta
13 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate 🍏 Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...por la noche: Verdura / Pescado /Carne/Fruta	14 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Carne/Fruta	15 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	16 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes y zanahoria con patata asada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
20 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...por la noche: Verdura / Pescado/Pasta/ Lácteo	21 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	22 Arroz con pollo, guisantes y cebolla Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	23 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	24 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de caballa en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada 🍏 Verdura /Carne/Huevo/ 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

Noviembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Macarrones integrales a la boloñesa con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🍏	4 Alubias a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural	5 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	6 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada	7 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne / Patata / Lácteo	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	Verdura / Carne / Arroz / Fruta	Verdura / Pescado / Patata / Lácteo
10 Potaje de lentejas ecológicas con calabacín y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	11 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinado Pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada 🍏	12 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	13 Patatas guisadas con ternera DOP Cantabria Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada	14 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne/Pescado / Lácteo	Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	Verdura / Pescado/Huevo/ Fruta
17 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🍏	18 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada	19 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada	20 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	21 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes y zanahoria con patata asada Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Pescado / Carne/ Fruta	Verdura / Huevo/Carne/ Fruta	Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Verdura / Pescado/ Lácteo
24 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	25 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada	26 Arroz con pollo, guisantes y cebolla Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	27 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural	28 Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de caballa en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada 🍏
🌙 por la noche: Verdura / Pescado/Pasta/ Lácteo	Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	Verdura /Carne/Huevo/ Fruta



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



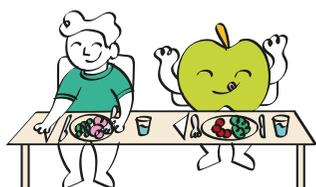
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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

Diciembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	2 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	3 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Ensalada de lechuga y atún Yogur natural	4 Alubias estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Calabacín orly Fruta fresca de temporada	5 Sopa de fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Crema de calabaza con puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	10 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	11 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	12 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
15 Potaje de lentejas ecológicas con calabacín y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	16 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinado Pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	17 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	18 Patatas guisadas con ternera DOP Cantabria Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	19 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
22 Macarrones integrales con atún y sofrito de tomate Tortilla francesa al horno 🍌 Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado /Carne/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