

Menú Escolar

Enero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div></div> <div>5</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div> <div>6</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div> <div>7</div> <div>FESTIVO</div>	<div>8</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Sopa de fideos Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>
<div>12</div> <div>Crema de calabaza, patata y zanahoria Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta</div>	<div>13</div> <div>Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</div>	<div>14</div> <div>Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>15</div> <div>Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>	<div>16</div> <div>Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén Filete de abadejo en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>
<div>19</div> <div>Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>21</div> <div>Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>	<div>22</div> <div>Alubias pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</div>	<div>23</div> <div>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo arroz integral salteado Fruta fresca de temporada 🍌 Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>
<div>26</div> <div>Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>27</div> <div>Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>28</div> <div>Macarrones integrales con sofrito de tomate 🍌 Pescadilla al horno con salsa de calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</div>	<div>29</div> <div>Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>30</div> <div>Crema de calabaza y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo</div>



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

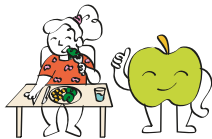
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina. Se ofrece pan integral dos días a la semana
En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye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

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Lentejas ecológicas estofadas con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta</div>	<div>3</div> <div>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias</div> <div>Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Caracolílllos con salsa de tomate casera</div> <div>Medallón de salmón y calabaza en salsa</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Carne / Huevo/ Fruta</div>	<div>5</div> <div>Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/ Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil</div> <div>Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pasta/Huevo / Fruta</div>
<div>9</div> <div>Macarrones integrales en salsa de tomate casera</div> <div>Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta</div>	<div>10</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>11</div> <div>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde</div> <div>Lomo adobado a la plancha con patatas asadas</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos guisados con espinacas</div> <div>Pescadilla a la plancha con pisto de verduras casero</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de fideos</div> <div>Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>
<div>16</div> <div>FESTIVO</div>	<div>17</div> <div>FESTIVO</div>	<div>18</div> <div>FESTIVO</div>	<div>19</div> <div>FESTIVO</div>	<div>20</div> <div>FESTIVO</div>
<div>23</div> <div>Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo</div>	<div>24</div> <div>Arroz con sofrito de tomate</div> <div>Medallón de salmón y calabaza en salsa</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>25</div> <div>Crema de calabacín, cebolla y patata</div> <div>Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>	<div>26</div> <div>Alubias pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Merluza a la plancha con pisto de verduras</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</div>	<div>27</div> <div>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo</div> <div>Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo / Arroz integral salteado</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>



*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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

Menú Escolar

Marzo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria</div> <div>Filete de lomo adobado al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>	<div>3</div> <div>Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>4</div> <div>Macarrones integrales con sofrito de tomate 🍷</div> <div>Pescadilla al horno con salsa de calabacín</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</div>	<div>5</div> <div>Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón</div> <div>Tortilla francesa al horno con salteado de verduras</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>6</div> <div>Crema de calabaza y zanahoria</div> <div>Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/Patata /Lácteo</div>
<div>9</div> <div>Lentejas ecológicas estofadas con puerro, calabacín y pimentón 🍷</div> <div>Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙...y por la noche: Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta</div>	<div>10</div> <div>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias</div> <div>Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo / Legumbre/Lácteo</div>	<div>11</div> <div>Caracolillos con salsa de tomate casera</div> <div>Medallón de salmón y calabaza en salsa</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Carne / Huevo/ Fruta</div>	<div>12</div> <div>Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Pescado/ Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil</div> <div>Jamonicitos de pollo al horno con verduras de temporada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pasta/Huevo / Fruta</div>
<div>16</div> <div>Macarrones integrales en salsa de tomate casera 🍷</div> <div>Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Legumbre/Huevo/Fruta</div>	<div>17</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>18</div> <div>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde</div> <div>Lomo adobado a la plancha con patatas asadas</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta</div>	<div>19</div> <div>Garbanzos guisados con espinacas</div> <div>Pescadilla a la plancha con pisto de verduras casero</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Sopa de fideos</div> <div>Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>
<div>23</div> <div>Crema de calabaza, patata y zanahoria</div> <div>Filete de merluza empanada al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</div>	<div>24</div> <div>Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón</div> <div>Tortilla francesa al horno con zanahoria baby</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</div>	<div>25</div> <div>Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria</div> <div>Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</div>	<div>26</div> <div>Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Yogur natural</div> <div>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</div>	<div>27</div> <div>Macarrones integrales con jamón cocido y queso al gratén</div> <div>Filete de abadejo en salsa de tomate casera</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</div>
<div>30</div> <div>FESTIVO</div>	<div>31</div> <div>FESTIVO</div>	<div></div> <div></div>		

*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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía