

Enero
2026

Ausolan.

Menú Escolar

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

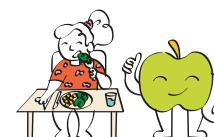
Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

**Febrero
2026**

Menú Escolar

Ausolan.

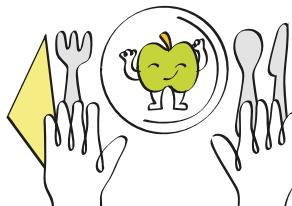
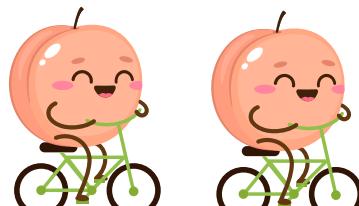
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas ecológicas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes Ensalada de lechuga y maíz <small>Eko</small> Fruta fresca de temporada	3 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias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



**Marzo
2026**

Menú Escolar

Ausolan.

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



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.