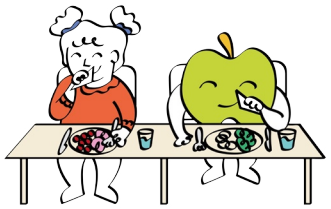
Menú Escolar

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 **FESTIVO**	4 **FESTIVO**	5 **FESTIVO**	6 **FESTIVO**
9 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha patatas al horno Fruta fresca de temporada **..y por la noche:** Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	10 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	11 Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón y calabaza en salsa Verduras salteadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	12 Arroz con refrito Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	13 Judías verdes con salsa de tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta
16 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada **..y por la noche:** Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	17 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	18 Garbanzos estofados con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Merluza al horno en salsa marinera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Patata/ Huevo / Fruta	19 Crema de calabaza y zanahoria Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	20 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con calabacín y zanahoria y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo
23 Patatas en salsa verde con perejil Albóndigas vegetales guisadas en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada **..por la noche:** Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	24 Alubias estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	25 Macarrones integrales a la napolitana Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	26 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lentejas ecológicas a la jardinera con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/Pescado / Fruta	27 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo asados champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo
30 Judías verdes con refrito Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada **y por la noche:** Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta				







*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. 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 de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



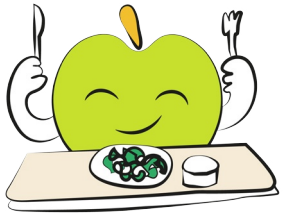
Recomendaciones nutricionales



Iconografía

Menú Escolar

Diciembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Potaje de garbanzos con espinacas Filete de palometa con sofrito de tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	2 Arroz con salsa de tomate casera Alubias pintas estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Patata /Huevo / Fruta	3 Macarrones integrales con queso al gratén Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre /Carne / Fruta	4 Crema de calabacín y cebolla Ragout de cerdo guisado con pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Crema de lentejas rojas y calabaza Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado / Fruta	10 Sopa maravilla Lomo de cerdo al horno con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta	11 Puré de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
14 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha patatas al horno Fruta fresca de temporada **Y por la noche:** Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	15 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	16 Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón y calabaza en salsa Verduras salteadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	17 Arroz con refrito Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	18 Judías verdes con salsa de tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta
21 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada **Y por la noche:** Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	22 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo			



Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. 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 de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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