

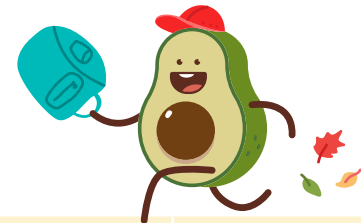
Menú Escolar

Septiembre 2024

Ausolan.

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

BIENVENIDO AL COMEDOR



9 FESTIVO	10 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	11 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	13 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta
	16 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimienta roja Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	17 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	18 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracolillos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	19 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Lácteo
23 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Fielte de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	24 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta	25 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 KCal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	26 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 KCal. 763 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 32 HC. 92 Lip. 27 KCal. 740 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Lácteo
30 Prt. 24 HC. 97 Lip. 28 KCal. 734 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Yogur natural ...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta				



*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. 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	2 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada	3 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada	4 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
7 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural	8 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	9 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamoncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada	10 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada	11 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 KCal. 737 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Jamón de cerdo asado con pimientos, pimentón, perejil y guarnición de patatas asadas Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
14 Prt. 30 HC. 91 Lip. 27 KCal. 727 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Yogur natural	15 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	16 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765 Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	17 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768 Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada	18 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706 Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Huevo/Pescado/Fruta
21 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural	22 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	23 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752 Caracillos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada	24 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	25 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada
...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
28 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Fielte de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural	29 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	FESTIVO		
...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	FESTIVO		


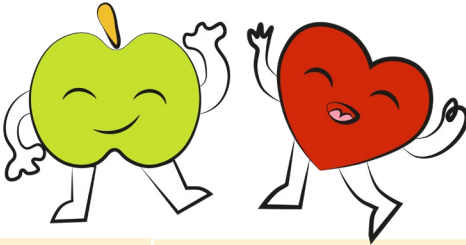


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. **Estos menús fueron revisados y aprobados 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4 Prt. 24 HC. 97 Lip. 28 KCal. 734</p> <p>Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno ensalada de lechuga Yogur natural</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Pescado/Arroz/Fruta</p>	<p>5 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>6 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745</p> <p>Fabas pintas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>7 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753</p> <p>Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>8 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708</p> <p>Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>
<p>11 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>12 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757</p> <p>Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>	<p>13 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731</p> <p>Sopa de ave con maravilla Jamóncitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>14 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>15 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 KCal. 737</p> <p>Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Jamón de cerdo asado con pimientos, pimentón, perejil y guarnición de patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>18 Prt. 30 HC. 91 Lip. 27 KCal. 727</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de atún Yogur natural</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>19 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 KCal. 779</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>20 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 KCal. 765</p> <p>Crema de calabaza, patata y zanahoria San Jacobo de jamón y queso al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>21 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 KCal. 768</p> <p>Fabada asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>22 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 KCal. 706</p> <p>Sopa de ave con fideos Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>
<p>25 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 KCal. 750</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Yogur natural</p> <p>☀...y por la noche: Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p>26 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 KCal. 715</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>27 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 KCal. 752</p> <p>Caracollitos con salsa de tomate casera Salmón a la plancha con salsa de naranja Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>28 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 KCal. 730</p> <p>Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pescadilla al horno con salsa verde ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Lácteo</p>	<p>29 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 KCal. 753</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>



*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. 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 KCal. 742 Patatas guisadas con ternera Filete de merluza empanada al horno con salteado de verduras Yogur natural	3 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 KCal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	4 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 KCal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Pollo al limón horneado con pimiento Fruta fresca de temporada	5 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 KCal. 763 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	6 FESTIVO
☾...y por la noche: Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	
9 FESTIVO	10 Prt. 22 HC. 105 Lip. 27 KCal. 747 Macarrones con sofrito de tomate Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	11 Prt. 36 HC. 97 Lip. 24 KCal. 745 Fabas pintas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada	12 Prt. 33 HC. 97 Lip. 26 KCal. 753 Patatas guisadas con ventresca de merluza Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta fresca de temporada	13 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 KCal. 708 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
	Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
16 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 743 Arroz con sofrito de tomate Filete de limanda a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural	17 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 KCal. 757 Pote asturiano Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada	18 Prt. 34 HC. 92 Lip. 25 KCal. 731 Sopa de ave con maravilla Jamónitos de pollo al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada	19 Prt. 31 HC. 96 Lip. 26 KCal. 745 Garbanzos guisados con espinacas Merluza al horno con salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada	20 MENÚ ESPECIAL
☾...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Arroz/Fruta	



¡VACACIONES!



*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. 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.**