

Menú Escolar

Enero 2025

Ausolan.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡VUELTA AL COMEDOR!



		<p>8 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Lácteo</p>	<p>9 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 Kcal. 757</p> <p>Fabada asturiana con su compango Ensalada mixta con maíz y aceitunas Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Pescado/Fruta</p>	<p>10 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 Kcal. 708</p> <p>Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>13 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 Kcal. 779</p> <p>Caracolillos con salsa de tomate y atún Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>14 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Kcal. 715</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>15 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Kcal. 753</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>16 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 Kcal. 730</p> <p>Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>17 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 Kcal. 742</p> <p>Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Fruta</p>
<p>20 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>21 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 Kcal. 754</p> <p>Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Brócoli al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>22 Prt. 32 HC. 92 Lip. 27 Kcal. 740</p> <p>Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Lácteo</p>	<p>23 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 Kcal. 763</p> <p>Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural</p> <p>Verdura/Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p>24 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 Kcal. 765</p> <p>Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>27 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 Kcal. 754</p> <p>Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>28 Prt. 30 HC. 95 Lip. 28 Kcal. 752</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate Medallón de merluza guisado en salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Fruta</p>	<p>29 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 Kcal. 765</p> <p>Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Pasta/Fruta</p>	<p>30 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 Kcal. 737</p> <p>Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>31 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 Kcal. 750</p> <p>Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Lácteo</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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	4 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Kcal. 715 Pote asturiano Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	5 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Kcal. 753 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pollo al limón horneado Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	6 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 Kcal. 768 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural Verdura/Huevo/Arroz/Fruta	7 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 706 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta
10 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 ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	11 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	12 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 Kcal. 757 Fabada asturiana con su compango Ensalada mixta con maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta	13 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 706 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	14 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 Kcal. 708 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
17 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 Kcal. 779 Caracolillos con salsa de tomate y atún Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	18 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Kcal. 715 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	19 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Kcal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	20 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 Kcal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	21 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 Kcal. 742 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta
24 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/Fruta	25 Prt. 24 HC. 97 Lip. 30 Kcal. 754 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Brócoli al vapor Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Fruta	26 Prt. 32 HC. 92 Lip. 27 Kcal. 740 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Patata/Lácteo	27 Prt. 25 HC. 96 Lip. 31 Kcal. 763 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	28 FESTIVO



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

*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. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO 	4 FESTIVO	5 Prt. 26 HC. 96 Lip. 31 Kcal. 765 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pasta/Fruta	6 Prt. 31 HC. 93 Lip. 27 Kcal. 737 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Yogur natural Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	7 Prt. 29 HC. 82 Lip. 34 Kcal. 750 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Lácteo
10 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Patata/Lácteo	11 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Kcal. 715 Pote asturiano Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	12 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Kcal. 753 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pollo al limón horneado Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo	13 Prt. 35 HC. 100 Lip. 26 Kcal. 768 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	14 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 706 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Pavo estofado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Fruta
17 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 ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	18 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	19 Prt. 34 HC. 95 Lip. 27 Kcal. 757 Fabada asturiana con su compango Ensalada mixta con maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Pescado/Fruta	20 Prt. 34 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 706 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	21 Prt. 26 HC. 93 Lip. 26 Kcal. 708 Sopa de ave con fideos Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
24 Prt. 22 HC. 102 Lip. 31 Kcal. 779 Caracolillos con salsa de tomate y atún Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Pescado/Lácteo	25 Prt. 29 HC. 91 Lip. 26 Kcal. 715 Garbanzos guisados con espinacas Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	26 Prt. 27 HC. 92 Lip. 31 Kcal. 753 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	27 Prt. 29 HC. 94 Lip. 26 Kcal. 730 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	28 Prt. 27 HC. 91 Lip. 30 Kcal. 742 Patatas guisadas con ventresca de merluza Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Arroz/Huevo/Fruta
31 Prt. 25 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 712 Arroz con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Huevo/Carne/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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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.