

Menú Escolar

Abril 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 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	2 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	3 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura / Arroz / Huevo / Fruta	4 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimienta roja Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
7 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Macarrones con sofrito de tomate Medallón de merluza guisado en salsa verde y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Carne / Fruta	9 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	10 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Yogur natural Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	11 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Patata / Lácteo
14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 Macarrones con salsa de tomate y atún Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Huevo / Pescado / Lácteo	22 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimienta verde y perejil Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	23 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta / Pescado / Lácteo	24 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta	25 Patatas guisadas con ternera asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Arroz / Huevo / Fruta
28 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimienta roja Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Huevo / Pescado / Fruta	29 Arroz con guisantes y zanahoria Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura / Huevo / Carne / Fruta	30 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Lácteo		



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. *Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. *Se ofrece pan integral un día a la semana. *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía.
 *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

Mayo
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	6 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural	7 Macarrones con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada	8 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada	9 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada
 por la noche: Verdura / Pescado/ Pasta /Fruta	Verdura / Huevo /Carne/Fruta	Verdura / Huevo/Carne / Fruta	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Patata / Pescado/ Lácteo
12 Arroz con sofrito de tomate Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	13 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga Yogur natural	14 Ensalada de pasta con atún aceitunas, huevo y maíz Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada	15 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Abadejo en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	16 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
 por la noche: Verdura /Carne / Patata /Lácteo	Verdura / Huevo / Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre/Pescado / Fruta	Verdura / Huevo / Arroz /Fruta	Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta
19 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	20 Arroz con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Yogur natural	21 Garbanzos estofados con calabacín y zanahoria Palometa al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada	22 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	23 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
 por la noche: Verdura / Pescado/ Fruta	Verdura / Huevo /Pescado /Fruta	Verdura / Huevo /Carne /Lácteo	Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	Verdura / Legumbre/ Huevo / Fruta
26 Macarrones con salsa de tomate y atún Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada	27 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimienta verde y perejil Yogur natural	28 Crema de calabacín, cebolla y patata Ragout de cerdo guisado con pimientos Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	29 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	30 Patatas guisadas con ternera asturiana Merluza a la plancha con pisto de verduras Fruta fresca de temporada
 por la noche: Verdura / Huevo /Pescado /Lácteo	Verdura / Carne / Pasta / Fruta	Verdura / Pasta/ Pescado/ Lácteo	Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	Verdura /Arroz/Huevo/ Fruta



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. *Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. *Se ofrece pan integral un día a la semana. *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía.

*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

Junio 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura / Huevo / Pescado/ Fruta	3 Arroz con guisantes y zanahoria Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura / Huevo / Carne/ Fruta	4 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Lácteo	5 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Verdura / Arroz/ Pescado/ Fruta	6 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/ Huevo/ Carne / Fruta
9 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura / Pescado/ Pasta / Fruta	10 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura / Huevo / Carne/ Fruta	11 Macarrones con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno con pisto de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Carne / Fruta	12 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	13 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Patata / Pescado/ Lácteo
16 Arroz con sofrito de tomate Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada ☾ por la noche: Verdura / Carne / Patata / Lácteo	17 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga Yogur natural Verdura / Huevo / Pasta / Fruta	18 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Patata / Lácteo	19 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Abadejo en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Fruta	20 MENU ESPECIAL FIN DE CURSO



Proyecto educativo



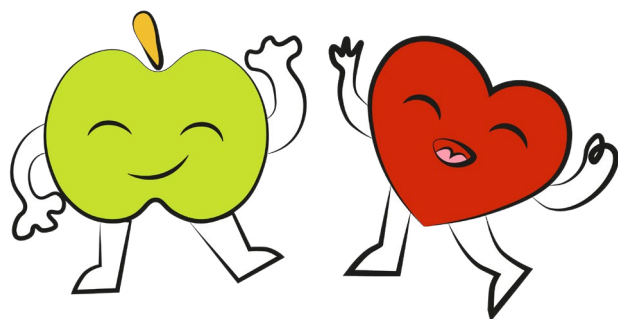
Sostenibilidad



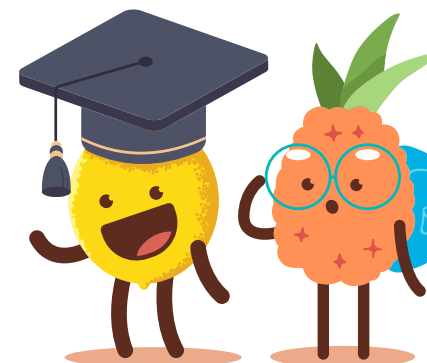
Recomendaciones nutricionales



Iconografía



¡VACACIONES DE VERANO!



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. *Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. *Se ofrece pan integral un día a la semana. *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía.

*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