

# Menú Escolar

Enero  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5  <b>FESTIVO</b>	6  <b>FESTIVO</b>	7  <b>FESTIVO</b>		
12 Crema de calabaza, patata y zanahoria Filete de merluza empanada al horno / Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada <small>🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta</small>	13 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa al horno con zanahoria baby Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Pescado/ Pasta/ Lácteo</small>	14 Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</small>	15 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar <small>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</small>	16 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</small>
19 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga 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 Fruta fresca de temporada <small>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</small>	21 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</small>	22 Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural sin azúcar <small>Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</small>	23 Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada <small>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</small>
26 Arroz con champiñones, guisantes y zanahoria Filete de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada <small>🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</small>	27 Fabas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar <small>Verdura / Carne /Pescado/ Fruta</small>	28 Macarrones con sofrito de tomate Pescadilla al horno con salsa de calabacín Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Pasta/Carne / Lácteo</small>	29 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno con salteado de verduras Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta</small>	30 Crema de calabaza y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas asadas Fruta fresca de temporada <small>Verdura / Pescado/Patata /Lácteo</small>



\*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, mandarina.

\*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

Febrero  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Lentejas estofadas con puerro, calabacín y pimentón Filete de merluza guisado en salsa marinera con guisantes Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada  <small>Y por la noche: Verdura /Arroz/ Huevo/ Fruta</small>	<b>3</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	<b>4</b> Caracolillos con salsa de tomate casera Medallón de salmón y calabaza en salsa / Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	<b>5</b> Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	<b>6</b> Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada  <small>Ekō</small>
				  <b>Verdura / Pasta/Huevo / Fruta</b>
<b>9</b> Macarrones en salsa de tomate casera Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada  <small>Y por la noche: Verdura / Legumbre/Huevo/ Fruta</small>	<b>10</b> Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	<b>11</b> Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lomo adobado a la plancha con patatas asadas Yogur natural sin azúcar	<b>12</b> Garbanzos guisados con espinacas Pescadilla a la plancha con pisto de verduras casero / Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>FESTIVO</b>
				  <b>Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo</b>
<b>16</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>17</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> Arroz con guisantes, pimientos y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada  <small>Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo</small>	<b>19</b> Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar  <small>Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta</small>	<b>20</b> Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada  <small>Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta</small>
<b>23</b> Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada  <small>Y por la noche: Verdura / Carne/Pescado/ Lácteo</small>	<b>24</b> Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada  <small>Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta</small>	<b>25</b> Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada  <small>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</small>	<b>26</b> Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Merluza a la plancha con pisto de verduras Yogur natural sin azúcar  <small>Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta</small>	<b>27</b> Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada  <small>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</small>



**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, mandarina.

\*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

Marzo  
2026

Ausolan.

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



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, mandarina.

\*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.