

Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

Lunes

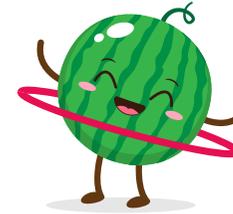
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡BIENVENIDO AL COMEDOR!



9
Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga
Yogur natural sin azúcar

Verdura / Pescado/Carne/Fruta

10
Patatas en salsa verde con guisantes y perejil
Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo
Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo

11
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla francesa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada

Verdura / Pescado / Pasta / Fruta

12
Sopa de ave con fideos
Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata
Fruta fresca de temporada

Verdura / Pescado/ Lácteo

15
Crema de calabaza, patata y zanahoria
Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano
Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada

🌙 por la noche: Verdura / Carne / Pescado / Lácteo

16
Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones
Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta

17
Arroz con guisantes y zanahoria
Ragout de cerdo guisado con pimientos
Fruta fresca de temporada

Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo

18
Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias
Filete de merluza empanada al horno
Ensalada de lechuga
Yogur natural sin azúcar

Verdura / Carne/ Arroz / Fruta

19
Macarrones con jamón cocido y queso al gratén
Filete de Xarda en salsa de tomate casera
Fruta fresca de temporada

Verdura /Carne/Huevo/ Fruta

22
Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada

🌙 por la noche: Verdura / Pescado/ Pasta /Fruta

23
Arroz con sofrito de tomate
Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil
Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo /Carne/Lácteo

24
Crema de calabacín, cebolla y patata ^{El}
Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada
Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo/Pescado / Fruta

25
Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de lechuga
Yogur natural sin azúcar

Verdura / Pescado / Pasta / Fruta

26
Sopa minestrone con zanahoria y calabacín
Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas
Fruta fresca de temporada

Patata / Pescado/ Lácteo

29
Macarrones con sofrito de tomate
Medallón de salmón y calabaza en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada

🌙 por la noche: Verdura /Carne / Patata /Lácteo

30
Fabas a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga
Yogur natural sin azúcar

Verdura / Pescado / Pasta / Fruta

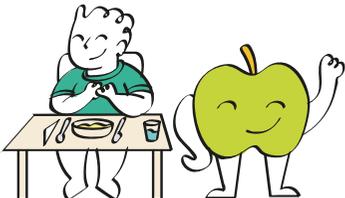


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	2 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	3 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
6 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	7 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	9 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	10 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
13 FESTIVO	14 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Carne/Fruta	15 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	16 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
20 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado /Lácteo	21 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	22 Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	23 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	24 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/Huevo/ Fruta
27 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	28 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	29 Crema de calabacín, cebolla y patata Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	30 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	31 Sopa minestrone con zanahoria y calabacín Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada



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. 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	6 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	7 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
10 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	11 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	12 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	13 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	14 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Huevo/ Fruta
17 Macarrones con sofrito de tomate Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Huevo /Carne/Fruta	18 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Carne/Fruta	19 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Pasta/ Lácteo	20 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	21 Sopa de ave con fideos Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo
24 Crema de calabaza, patata y zanahoria Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado /Lácteo	25 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Pasta / Fruta	26 Arroz con guisantes y zanahoria Ragout de cerdo guisado con pimientos Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Pescado/ Lácteo	27 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	28 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Filete de Xarda en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura /Carne/Huevo/ Fruta



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



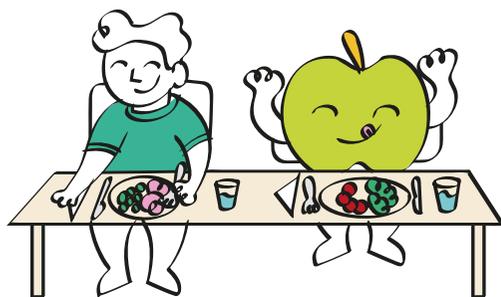
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	2 Arroz con sofrito de tomate Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada	3 Crema de calabacín, cebolla y patata ^{EM} Jamoncitos de pollo ecológico al horno con verduras de temporada Fruta fresca de temporada	4 Fabas estofadas con puerro, zanahoria y pimentón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	5 Sopa minestrone con zanahoria y calabacín Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Fabas a la jardinera con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	10 Paella mixta de carne con guisantes, pimientos y judía verde Abadejo al horno en salsa de tomate casera Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre / Fruta	11 Potaje de garbanzos con patata, puerro y pimentón Tortilla francesa al horno Coliflor al horno Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz /Fruta	12 Fréjoles con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Ragout de cerdo guisado con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado / Patata /Lácteo
15 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Pescado /Lácteo	16 Caracolillos con salsa de tomate y queso gratinado Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	17 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	18 Patatas guisadas con ternera asturiana Medallón de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Carne/ Arroz / Fruta	19 MENU ESPECIAL



*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. 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