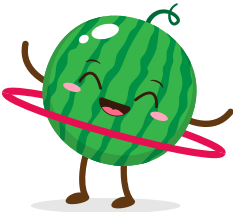
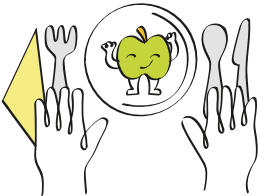


Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡BIENVENIDO AL COMEDOR! 				
	9 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/Fruta	10 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	11 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	12 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
15 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	16 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	17 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	18 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	19 Patatas guisadas con ternera asturiana Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
22 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	23 Fabas pintas a la jardinera con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	24 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	25 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta	26 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
29 Caracolillos a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	30 Ensalada mixta con huevo Fabada asturiana con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo			



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



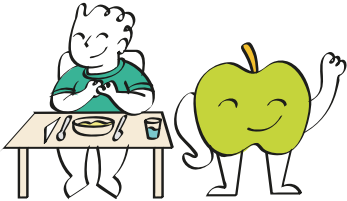
Iconografía

*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. 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 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	2 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	3 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Huevo / Fruta
6 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacob al horno y salteado de arroz integral 🍷 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	9 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Patata / Fruta	10 Fabas de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne /Huevo / Fruta
13 FESTIVO	14 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta	15 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	16 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	17 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
20 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 🍷 Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	22 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	23 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	24 Patatas guisadas con ternera asturiana Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
27 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral 🍷 Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	28 Fabas pintas a la jardinera con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	29 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	30 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta	31 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / 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



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



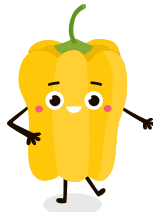
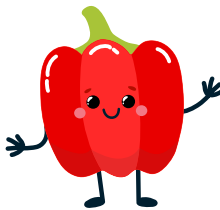
Iconografía

Menú Escolar

Noviembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Albóndigas de pescado guisadas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	6 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	7 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Huevo / Fruta
10 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	11 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	12 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobó al horno y salteado de arroz integral 🌱 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	13 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Patata / Fruta	14 Fabas de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne /Pescado / Fruta
17 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura /Pescado/Fruta	18 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta	19 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	20 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	21 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
24 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	25 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🌱 Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	26 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	27 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	28 Patatas guisadas con ternera asturiana Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



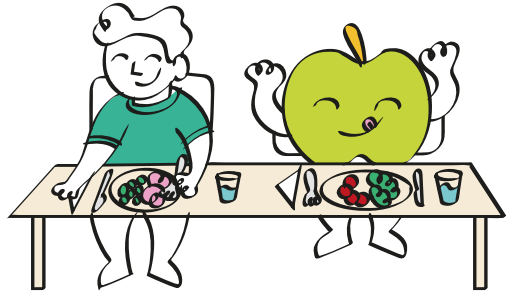
Iconografía

Menú Escolar

Diciembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral 🍷 Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	2 Fabas pintas a la jardinera con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado / Fruta	3 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verduras / Pescado / Carne / Lácteo	4 Macarrones con jamón cocido y queso al gratén Salmón al horno con salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	5 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
8 FESTIVO	9 Caracolillos a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimienta verde y perejil Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado / Fruta	10 Ensalada mixta con huevo Fabada asturiana con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	11 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	12 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Fruta
15 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo	16 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	17 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobito al horno y salteado de arroz integral 🍷 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	18 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / 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