

Menú Escolar

Enero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 5 FESTIVO	 6 FESTIVO	 7 FESTIVO	8 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	9 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Yogur natural Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta
12 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta	13 Patatas guisadas con ternera asturiana Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	14 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón con cebolla, zanahoria y patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	15 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta	16 Caracolillos a la napolitana con queso gratinado Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
19 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	20 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	21 Fréjoles con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur natural Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	22 Fabas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta	23 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
26 Macarrones integrales con salsa de tomate casera 🍷 Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	27 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	28 Pote asturiano con su compango de chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	29 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con cama de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	30 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

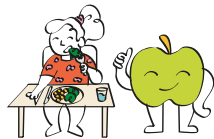
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.
*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El 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
2 Paella mixta de carne Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	3 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	4 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras de temporada Yogur natural Verdura / Carne / Huevo / Fruta	5 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde 🥰 Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo	6 JORNADA GASTRONÓMICA
9 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	10 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Lácteo	11 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	12 Fréjoles con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	13 FESTIVO
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Arroz / Carne / Fruta	19 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	20 Caracollitos a la napolitana con queso gratinado / Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
23 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Lácteo	24 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	25 Fréjoles con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur natural Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	26 Fabas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta	27 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo



*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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

Menú Escolar

Marzo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones integrales con salsa de tomate casera 🍷 Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	3 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	4 Pote asturiano con su compango de chorizo y morcilla Merluza al horno con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	5 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con cama de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	6 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo
9 Paella mixta de carne Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre /Pescado/Fruta	10 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	11 Macarrones a la boloñesa Salmón a la plancha con guarnición de verduras detemporada Yogur natural Verdura / Carne / Huevo/ Fruta	12 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado 🍷 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /Pescado/ Lácteo	13 Fabas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Croquetas de bacalao fritas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Huevo / Fruta
16 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pasta /Pescado/Fruta	17 Arroz con sofrito de tomate casero Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Lácteo	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta	19 Fréjoles con refrito de ajitos y tomate San jacobó al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	20 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Filete de merluza al horno con guisantes Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo
23 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta	24 JORNADA GASTRONÓMICA	25 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón con cebolla, zanahoria y patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	26 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con zanahoria, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta	27 Caracolílos a la napolitana con queso gratinado Filete de pescadilla a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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, 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.