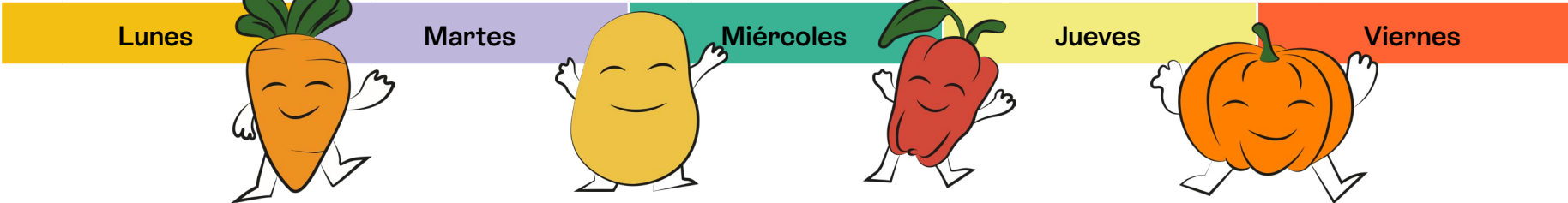


Menú Escolar

Septiembre 2026

Ausolan.



		9 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	10 Crema de calabaza y zanahoria Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	11 Fréjoles con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con calabacín y zanahoria y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado/ Fruta
14 Patatas en salsa verde con perejil Albóndigas vegetales guisadas en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	15 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	16 Macarrones integrales a la napolitana Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	17 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lentejas a la jardinera con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/Pescado / Fruta	18 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo ecológicos asados champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo
21 Fréjoles con refrito Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Legumbre/ Arroz / Fruta	22 Potaje de garbanzos con espinacas Filete de palometa con sofrito de tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	23 Arroz con salsa de tomate casera Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Patata /Huevo / Fruta	24 Macarrones integrales con queso al gratén Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre /Carne / Fruta	25 Crema de calabacín y cebolla Ragout de cerdo guisado con pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
28 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Brócoli con refrito Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Huevo / Fruta	29 Crema de lentejas rojas y calabaza Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado / Fruta	30 Fabas a la jardinera con puerro, zanahoria y guisadas con pimentón Filete de merluza en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Huevo / Fruta	A group of diverse children of various ages and ethnicities are gathered around a large, smiling green apple. They are all looking at the apple with joy and excitement.	

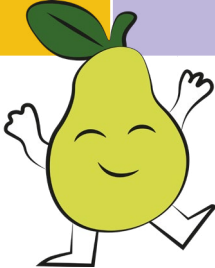


Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
			1 Sopa maravilla Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta	2 Puré de zanahoria Pechuga de pollo ecológica con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
5 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha patatas al horno Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	6 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas yogur natural sin azúcar Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	7 Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón y calabaza en salsa Verduras salteadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	8 Arroz con refrito Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	9 Fréjoles con salsa de tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	14 Garbanzos estofados con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Merluza al horno en salsa marinera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Patata/ Huevo / Fruta	15 Crema de calabaza y zanahoria Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	16 Fréjoles con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con calabacín y zanahoria y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado/ Fruta
19 Patatas en salsa verde con perejil Albóndigas vegetales guisadas en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	20 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	21 Macarrones integrales a la napolitana Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	22 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lentejas a la jardinera con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/Pescado / Fruta	23 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo ecológicos asados champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo
26 Fréjoles con refrito Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	27 Potaje de garbanzos con espinacas Filete de palometa con sofrito de tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	28 Arroz con salsa de tomate casera Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Patata /Huevo / Fruta	29 Macarrones integrales con queso al gratén Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre /Carne / Fruta	30 FESTIVO

Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. 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 de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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

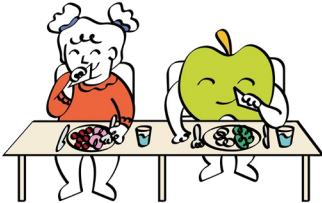


Recomendaciones
nutricionales

Menú Escolar

Noviembre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Sopa maravilla Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	6 Puré de zanahoria Pechuga de pollo ecológica con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
9 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha patatas al horno Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	10 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	11 Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón y calabaza en salsa Verduras salteadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	12 Arroz con refrito Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	13 Fréjoles con salsa de tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta
16 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	17 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	18 Garbanzos estofados con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Merluza al horno en salsa marinera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Patata/ Huevo / Fruta	19 Crema de calabaza y zanahoria Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	20 Fréjoles con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con calabacín y zanahoria y patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Pescado/ Fruta
23 Patatas en salsa verde con perejil Albóndigas vegetales guisadas en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	24 Fabas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	25 Macarrones integrales a la napolitana Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/Patata /Lácteo	26 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Lentejas a la jardinera con arroz Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/Pescado / Fruta	27 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo ecológicos asados champiñones salteados Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo
30 Fréjoles con refrito Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta				

Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. 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 de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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

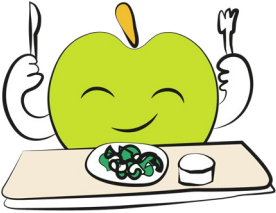


Recomendaciones
nutricionales

Menú Escolar

Diciembre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Potaje de garbanzos con espinacas Filete de palometa con sofrito de tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado/Lácteo	2 Arroz con salsa de tomate casera Fabas pintas estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Fruta fresca de temporada Verdura / Patata / Huevo / Fruta	3 Macarrones integrales con queso al gratén Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimiento verde y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Verdura / Legumbre / Carne / Fruta	4 Crema de calabacín y cebolla Ragout de cerdo guisado con pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Arroz / Fruta
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Fabas a la jardinera con puerro, zanahoria y guisadas con pimentón Filete de merluza en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Huevo / Fruta	10 Sopa maravilla Cocido de garbanzos con su compango Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	11 Puré de zanahoria Pechuga de pollo ecológica con patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
14 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha patatas al horno Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	15 Fabas pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	16 Macarrones integrales a la napolitana Medallón de salmón y calabaza en salsa Verduras salteadas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	17 Arroz con refrito Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	18 Fréjoles con salsa de tomate Filete de merluza empanada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Fruta
21 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pasta/ Pescado/ Fruta	22 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pescado/Lácteo			



Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor. 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 de grifo accesible para los comensales y dos días de pan integral a la semana. 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