

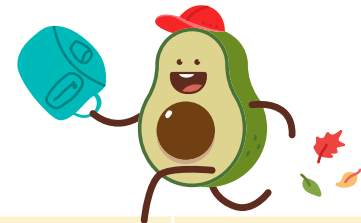
Menú Escolar

Septiembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

BIENVENIDO AL COMEDOR



<p>9</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️ ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín, puerro y cebolla Merluza a la romana con patatas al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Palometa al horno con salsa de tomate natural ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>
<p>16</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️ ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>17</p> <p>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo</p>	<p>18</p> <p>☹️ Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>19</p> <p>🌱 Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️ ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural</p> <p>Verdura/Pescado/Arroz/Fruta</p>	<p>25</p> <p>☹️ Arroz integral con sofrito de tomate Bacalao al horno con refrito de ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo</p>	<p>26</p> <p>Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria y cebolla Contramuslo de pollo asado con judía verde, pimienta roja y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta</p>
<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimienta verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>☀️ ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>				



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>1</p> <p>Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p>2</p> <p>Puré de calabacín, puerro y zanahoria Pollo asado con zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo</p>	<p>3</p> <p>Cocido montañés con su compango de berza, tocino y morcilla Merluza al horno ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>4</p> <p>Caracollillos integrales a la napolitana Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>	
<p>7</p> <p>Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural</p> <p>...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p>8</p> <p>Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pasta/Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>
<p>14</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín, puerro y cebolla Merluza a la romana con patatas al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Palometa al horno con salsa de tomate natural ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>
<p>21</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>22</p> <p>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo</p>	<p>23</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>	


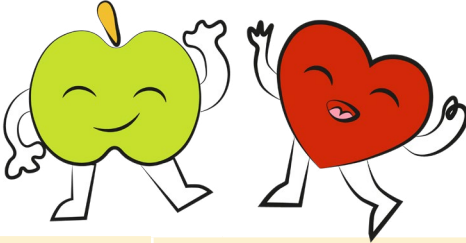


*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p>6</p> <p>Puré de calabacín, puerro y zanahoria Pollo asado con zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo</p>	<p>7</p> <p>Cocido montañés con su compango de berza, tocino y morcilla Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>8</p> <p>☹️ Caracolillos integrales a la napolitana Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</p>
<p>11</p> <p>Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pasta/Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde ☹️ Estofado de pollo con arroz integral salteado Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>
<p>18</p> <p>Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín, puerro y cebolla Merluza a la romana con patatas al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Palometa al horno con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>
<p>25</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>☾ ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo</p>	<p>27</p> <p>☹️ Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>28</p> <p>☺️ Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días 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 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Empanadillas de atún al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Lácteo	3 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	4 ☹️ Arroz integral con sofrito de tomate Bacalao al horno con refrito de ajo ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	5 Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Fruta	6 FESTIVO
9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	10 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	11 Puré de calabacín, puerro y zanahoria Pollo asado con zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	12 Cocido montañés con su compango de berza, tocino y morcilla Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 ☹️ Caracillos integrales a la napolitana Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
16 Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural ☾...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	17 Sopa de verduras con fideo, zanahoria y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	18 Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Fruta	19 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde ☹️ Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	20 MENÚ ESPECIAL



¡VACACIONES!



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días 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.