

# Menú Escolar

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

**¡VUELTA AL COMEDOR!**



		<p><b>8</b> Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>9</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Pasta/Fruta</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>
<p><b>13</b> 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><b>14</b> 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><b>15</b>  Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p><b>17</b>  Caracolillos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>
<p><b>20</b> 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><b>21</b> 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><b>22</b> Crema de zanahoria y cebolla Contramuslo de pollo asado al chilindrón Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta</p>	<p><b>23</b> 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><b>24</b>  Arroz <i>integral</i> 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><b>27</b> 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><b>28</b> Puré de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>29</b> Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur natural</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>	<p><b>30</b> Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta</p>	<p><b>31</b> Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Patata/Lácteo</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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	<b>4</b> 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	<b>5</b> Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura/Carne/Pasta/Fruta	<b>6</b> 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	<b>7</b> Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
<b>10</b> Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	<b>11</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>12</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	<b>13</b> Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	<b>14</b> Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur natural Verdura/Carne/Patata/Fruta
<b>17</b> Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ☾...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	<b>18</b> Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	<b>19</b> Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>20</b> Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	<b>21</b> Caracollitos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta
<b>24</b> <b>FESTIVO</b>	<b>25</b> <b>FESTIVO</b>	<b>26</b> <b>FESTIVO</b>	<b>27</b> <b>FESTIVO</b>	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>



\*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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> 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	<b>4</b> Puré de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	<b>5</b> Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur natural Verdura/Carne/Pescado/Fruta	<b>6</b> Cocido montañés con su compango de berza, chorizo y morcilla Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	<b>7</b> Fideua vegetal con pimientos y zanahoria Huevos al horno con salsa aurora Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
<b>10</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ☀...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	<b>11</b> 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	<b>12</b> Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura/Carne/Pasta/Fruta	<b>13</b> Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada ☹...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	<b>14</b> Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
<b>17</b> Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ☀...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	<b>18</b> Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	<b>19</b> Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	<b>20</b> Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta	<b>21</b> Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur natural Verdura/Carne/Patata/Fruta
<b>24</b> Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ☀...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	<b>25</b> Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Porciones de salmón al horno con salsa de mostaza y miel Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Lácteo	<b>26</b> Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada ☀...y por la noche: Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>27</b> Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	<b>28</b> Caracolillos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural ☹...y por la noche: Verdura/Carne/Arroz/Fruta
<b>31</b> 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	  			



\*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, mandarina. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua del 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.