

Menú Escolar

Enero 2025

Ausolan.

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

¡VUELTA AL COMEDOR!



		<p>8 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>9 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>10 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>13 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>14 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>15 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>16 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>17 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>20 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>21 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>22 Crema de zanahoria y cebolla Contramuslo de pollo asado al chilindrón Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta</p>	<p>23 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>24 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>27 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>28 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>29 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>30 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>31 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.