

Menú Escolar

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 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	4 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	5 Arroz al curry con pollo y zanahoria Filete de pescadilla en salsa rubia Yogur natural Verdura/Carne/Pasta/Fruta	6 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz <i>integral</i> salteado Fruta fresca de temporada ☼	7 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
10 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	11 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	12 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 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	14 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur natural Verdura/Carne/Patata/Fruta
17 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	18 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	19 Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Eco Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	20 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	21 Caracollitos <i>integrales</i> a la napolitana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural ☼ Verdura/Carne/Arroz/Fruta
24 FESTIVO ☾	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO



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, 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.