

# Menú Escolar

# Diciembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</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	<b>3</b> Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla francesa al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	<b>4</b> ☹️ 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>
<b>9</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>10</b> 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	<b>11</b> Puré de calabacín, puerro y zanahoria Pollo asado con zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	<b>12</b> 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	<b>13</b> ☹️ Caracolillos integrales a la napolitana Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
<b>16</b> 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	<b>17</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>18</b> Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Fruta	<b>19</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>20</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b>



**¡VACACIONES!**



\*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.