
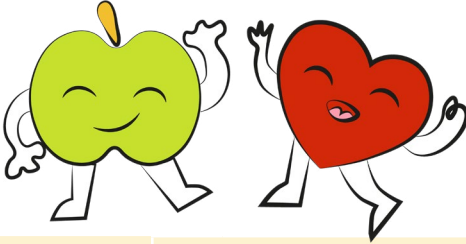


Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				1 FESTIVO
4 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	5 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	6 Puré de calabacín, puerro y zanahoria Pollo asado con zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	7 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	8 ☹️ Caracolillos integrales a la napolitana Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Patata/Lácteo
11 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	12 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	13 Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Fruta	14 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde ☹️ Estofado de pollo con arroz integral salteado Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo	15 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
18 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	19 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Tortilla francesa al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta	20 Crema de calabacín, puerro y cebolla Merluza a la romana con patatas al horno Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	21 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 Verdura/Carne/Patata/Fruta	22 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural Verdura/Carne/Pescado/Fruta
25 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	26 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	27 ☹️ Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	28 🌱 Estofado de lentejas ecológicas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura/Carne/Arroz/Fruta	29 Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatas Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta



*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.