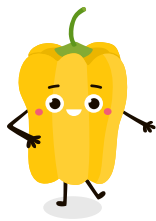
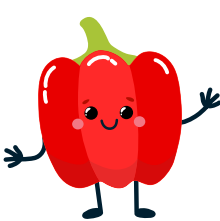


Menú Escolar

Noviembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>3</div> <div>Caracollillos integrales a la napolitana Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil Fruta fresca de temporada 🍏</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta</div>	<div>4</div> <div>Ensalada mixta con huevo Cocido montañés con su compango de tocino, chorizo y morcilla Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo</div>	<div>5</div> <div>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</div> <div>Verdura / Carne / Pasta / Fruta</div>	<div>6</div> <div>Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo</div>	<div>7</div> <div>Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Huevo / Fruta</div>
<div>10</div> <div>Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo</div>	<div>11</div> <div>Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Pescado / Pasta / Fruta</div>	<div>12</div> <div>Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobó al horno y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta</div>	<div>13</div> <div>Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Carne /Patata / Fruta</div>	<div>14</div> <div>Abubias de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural</div> <div>Verdura / Carne /Pescado / Fruta</div>
<div>17</div> <div>Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 y por la noche: Verdura / Pescado/Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta</div>	<div>19</div> <div>Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural</div> <div>Verdura /Arroz/Carne/ Fruta</div>	<div>21</div> <div>Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo</div>
<div>24</div> <div>Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín only Fruta fresca de temporada</div> <div>🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo</div>	<div>25</div> <div>Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🍏</div> <div>Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta</div>	<div>26</div> <div>Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</div> <div>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</div>	<div>27</div> <div>Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca d temporada</div> <div>Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta</div>	<div>28</div> <div>Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural</div> <div>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</div>



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día 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



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía