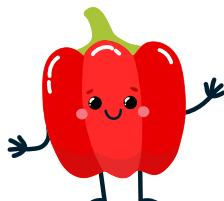


# Menú Escolar

Noviembre  
2025

Ausolan.

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