

Octubre
2025

Ausolan.

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pescadilla a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pasta / Fruta	2 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	3 Sopa de estrellas Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Fruta
6 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Huevos al horno con salsa aurora Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo	7 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobio al horno y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	9 Wok de verduras de temporada Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Patata / Fruta	10 Alubias de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural Verdura / Carne / Pescado / Fruta
13 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Pescado / Fruta	14 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 Verdura / Huevo / Pasta / Fruta	15 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pavo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	16 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura / Arroz / Carne / Fruta	17 Macarrones con salsa de tomate casera Porciones de salmón al horno con salsa de miel y mostaza Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre / Lácteo
20 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura / Carne / Huevo / Lácteo	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	22 Guiso de garbanzos con chorizo Abadejo a la plancha con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	23 Paella vegetal Salchichas frescas al horno con jardín de verduras Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	24 Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Verdura / Pescado / Legumbre / Fruta
27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	31 FESTIVO



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

*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.