

Menú Escolar

Octubre
2025

Ausolan.

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



Proyecto educativo



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