

Menú Escolar

Septiembre
2025

Ausolan.

Lunes

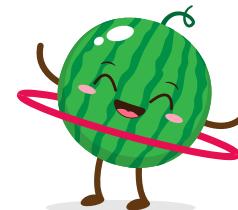
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡BIENVENIDO
AL COMEDOR!



8

Sopa maravilla
Hamburguesa mixta a la plancha
con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

9

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

10

Crema de calabacín, puerro y cebolla
Estofado de pavo con guisantes y
pimientos
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada

11

Garbanzos estofados con puerro,
cebolla y zanahoria
Tortilla de patata al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

12

Macarrones integrales 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/ Huevo/ Lácteo

Verdura /Arroz/Carne/ Fruta

Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo

15

FESTIVO

16

Judías verdes rehogadas con salsa
de tomate y cebolla
Tortilla de patata al horno
con calabacín orly
Fruta fresca de temporada

Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo

17

Guiso de garbanzos con chorizo
Abadejo a la plancha con cama de
cebolla y zanahoria
Fruta fresca de temporada

Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo

18

Paella vegetal
Salchichas frescas al horno con
jardín de verduras
Fruta fresca de temporada

Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta

19

Patatas guisadas con ternera DOP
CANTABRIA
Delicias de pescado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural

Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta

22

Puré de zanahoria y cebolla
Albóndigas mixtas guisadas con salsa
de tomate casera
y salteado de arroz integral
Fruta fresca de temporada

...y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo

23

Alubias pintas a la jardinera con
puerro y calabacín
Bacaladilla a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

Verdura / Carne /Pescado/ Fruta

24

Sopa de ave con fideos
Pollo al horno con verduras de
temporada y patatas
Fruta fresca de temporada

Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta

25

Macarrones con jamón cocido y
queso al gratén
Salmón al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural

Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta

26

Estofado de lentejas con puerro y calabacín
Huevos al horno con salsa de tomate y
orégano Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta fresca de temporada

Verdura / Carne / Arroz / Fruta

29

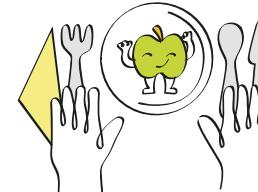
Caracolillos integrales a la napolitana
Albóndigas de pescado guisadas en
salsa de pimiento verde y perejil
Fruta fresca de temporada

...y por la noche: Verdura / Carne /Pescado/ Fruta

30

Ensalada mixta con huevo
Cocido montañés con su compango de
tocino, chorizo y morcilla
Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo



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.