

Menú Escolar

Septiembre 2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9 Prt. 26,2 HC. 129,7 Lip. 33,9 Kcal. 804 Macarrones con salsa de tomate Albóndigas mixtas al horno en salsa jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo		10 Prt. 29,2 HC. 72,6 Lip. 24 Kcal. 680 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pavo guisado con calabacín y zanahoria con salteado de arroz integral Yogur natural sin azúcar 🌱		11 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 30,1 Kcal. 708 Lentejas estofadas con zanahoria y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	
				🌙 Verduras/Legumbre/Huevo/Lácteo		Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Arroz/Carne/Fruta	
14 Prt. 24,7 HC. 103,6 Lip. 15,7 Kcal. 546 Judías verdes con patata y refrito de ajos Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo		15 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 753 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y pimiento Arroz con salsa de tomate Fruta del tiempo 🌱		16 Prt. 26,4 HC. 79,5 Lip. 27,9 Kcal. 641 Crema de zanahoria y cebolla Pollo al horno con champiñones y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		17 Prt. 24,4 HC. 103,9 Lip. 30,9 Kcal. 671 Alubias blancas a la jardinera con puerro, pimiento rojo y verde Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Leche		18 Prt. 33,4 HC. 119 Lip. 25,9 Kcal. 710 Ensalada de pasta tricolor (pasta, atún, maíz y aceitunas) Abadejo horno en salsa marinera con lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo	
🌙 Verdura/Patata/Huevo/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo	
21 Prt. 23,9 HC. 97,3 Lip. 23 Kcal. 697 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Ragout de cerdo guisado con salsa de tomate y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		22 Prt. 31,3 HC. 109,8 Lip. 25,4 Kcal. 728 Lentejas estofadas a la lionesa con puerro y zanahoria Escalope de pollo guisado con patata dado horneadas Fruta del tiempo		23 Prt. 33,6 HC. 110,3 Lip. 37,9 Kcal. 780 Macarrones integrales con tomate y queso Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar 🌱		24 Prt. 28,4 HC. 125,8 Lip. 10,6 Kcal. 663 Garbanzos estofados con cebolla, zanahoria y pimentón Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo 🌱		25 Prt. 26,5 HC. 115,3 Lip. 27,3 Kcal. 784 Arroz con zanahoria, pimiento y champiñones Huevos gratinados con queso y ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo	
🌙 Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Arroz/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
28 Prt. 18,8 HC. 81 Lip. 20,6 Kcal. 686 Wok de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha con calabacín asado Fruta del tiempo		29 Prt. 31,6 HC. 119 Lip. 22 Kcal. 684 Arroz con sofrito casero de tomate Lirio al horno con cama de patata panadera horneada Yogur natural sin azúcar		30 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias blancas guisadas con puerro, calabacín y zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo					
🌙 Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Patata/Pescado/Fruta					

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Menú Escolar

Octubre
2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 28,9 HC. 78,3 Lip. 24,4 Kcal. 597 Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo guisado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	6 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias pintas estofadas con zanahoria y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepinillos Fruta del tiempo	7 Prt. 23,2 HC. 60 Lip. 30,9 Kcal. 639 Brócoli con patatas Lomo sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	1 Prt. 16,7 HC. 135,4 Lip. 13,9 Kcal. 741 Crema de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa vegetal y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Arroz/Carne/Fruta	2 Prt. 29,3 HC. 119,1 Lip. 22,4 Kcal. 735 Garbanzos estofados con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de cerdo a la plancha en salsa de manzana con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta
12 FESTIVO	13 Prt. 29,4 HC. 106,2 Lip. 27,1 Kcal. 701 Caracolillos gratinados Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌙 Verdura/Patata/Pescado/Fruta	14 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 29,9 Kcal. 713 Lentejas estofados con pimiento rojo y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 30,9 HC. 86,9 Lip. 33,9 Kcal. 706 Patatas guisadas en salsa verde Merluza al horno a la gallega con ensalada de lechuga y pepinillos Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Carne/Fruta	16 Prt. 20,4 HC. 132,8 Lip. 5,3 Kcal. 591 Sopa de ave con fideos Chili de alubia blanca con soja texturizada Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo
19 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de cous cous al horno con salsa de zanahoria Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Patata/Huevo/Lácteo	20 Prt. 31,7 HC. 76,9 Lip. 21,3 Kcal. 666 Sopa de ave con fideos integrales Cocido completo Yogur líquido sin azúcares 🌱 Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	21 Prt. 31,3 HC. 80,2 Lip. 21,6 Kcal. 710 Crema de zanahoria, cebolla y patata Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 🌱 Verdura/Pasta/Carne/Fruta	22 Prt. 20,7 HC. 112,7 Lip. 27,9 Kcal. 655 Alubias pintas a la jardinera con puerro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	23 Prt. 32,1 HC. 118,8 Lip. 28,9 Kcal. 689 Macarrones con champiñones Abadejo al horno en salsa americana con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
26 Prt. 26,2 HC. 80,4 Lip. 17,9 Kcal. 711 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asados al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 🌙 Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 29,9 HC. 116 Lip. 24,6 Kcal. 697 Guiso de lentejas con calabacín Estofado de cerdo con cebolla y pimiento con patatas dado asada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 32,9 HC. 96,8 Lip. 35,9 Kcal. 720 Macarrones integrales a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar 🌱 Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	29 Prt. 9,1 HC. 86,4 Lip. 19,6 Kcal. 603 Crema de calabaza, puerro y patata Salchichas frescas al horno en salsa de zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	30 FESTIVO

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas

Ausolan.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English

Menú Escolar

Noviembre 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 30,9 HC. 111,2 Lip. 25,6 Kcal. 720 Paella vegetal con champiñones, zanahoria y pimientos Filete ruso horneado con calabacín asado Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	4 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias blancas guisadas con puerro y calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Fruta	5 Prt. 16,7 HC. 135,4 Lip. 13,9 Kcal. 741 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales con boloñesa vegetal y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo	6 Prt. 31,6 HC. 127,8 Lip. 19,6 Kcal. 683 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Lirio al horno con cama de patata panadera horneada Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta
9 Prt. 25,1 HC. 86,9 Lip. 22,5 Kcal. 657 Patatas guisadas con cebolla y pimientos Escalope de pollo guisado con champiñones al ajillo Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	10 Prt. 25,4 HC. 87,1 Lip. 26,9 Kcal. 684 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Huevos gratinados con queso y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 17,6 HC. 161 Lip. 9 Kcal. 726 Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y pimentón Arroz con sofrito casero de tomate Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	12 Prt. 35,2 HC. 107,8 Lip. 25,4 Kcal. 715 Caracolílos con calabacín Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	13 Prt. 30,2 HC. 119,4 Lip. 24,9 Kcal. 760 Alubias pintas estofadas con zanahoria y pimentón Limanda con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Leche Verdura/Pasta/Carne/Fruta
16 Prt. 31,1 HC. 107 Lip. 25,9 Kcal. 690 Espirales a la napolitana Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	17 Prt. 25,6 HC. 89,4 Lip. 27,9 Kcal. 677 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde Merluza al horno en salsa marinera con ensalada de lechuga y pepinillos Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo	18 Prt. 28,4 HC. 125,8 Lip. 10,6 Kcal. 663 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Albóndigas vegetales horneadas a la jardinera Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	19 Prt. 31,8 HC. 72,1 Lip. 24 Kcal. 694 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Ragout de pavo estofado con zanahoria y cebolla con arroz integral Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	20 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 29,9 Kcal. 713 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
23 Prt. 22,4 HC. 90,2 Lip. 30,9 Kcal. 677 Patatas guisadas en salsa verde Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur líquido sin azúcares Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	24 Prt. 21,4 HC. 121,2 Lip. 8,8 Kcal. 698 Crema de calabaza, zanahoria, calabacín y puerro Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	25 Prt. 28 HC. 74,8 Lip. 19,3 Kcal. 625 Sopa de ave con fideos integrales Cocido completo Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Fruta	26 Prt. 26 HC. 82,4 Lip. 17,8 Kcal. 702 Romanesco con patata y jamón Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	27 Prt. 31,8 HC. 121,9 Lip. 26,9 Kcal. 734 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo
30 Prt. 21,5 HC. 129 Lip. 19,9 Kcal. 725 Lentejas a la lionesa con pimientos y cebolla Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Fruta				

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English

Menú Escolar

Diciembre
2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 24,6 HC. 79 Lip. 27,9 Kcal. 745 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Magro estofado en salsa de tomate y pimientos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🍷 Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	2 Prt. 31,8 HC. 101,8 Lip. 31,6 Kcal. 644 Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza al horno con pisto Yogur natural sin azúcar 🍷 Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	3 Prt. 26,5 HC. 115,3 Lip. 27,3 Kcal. 784 Arroz con calabacín, zanahoria y pimiento tricolor Huevos gratinados con queso y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	4 Prt. 21,6 HC. 149,8 Lip. 11,6 Kcal. 688 Taboulé de garbanzos Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Fruta del tiempo 🍷 Verdura/Patata/Pescado/Fruta
7	8	9	10	11
FESTIVO	FESTIVO	9 Prt. 18,8 HC. 81 Lip. 20,6 Kcal. 686 Menestra de verduras Hamburguesa mixta a la plancha con calabaza y zanahoria al horno Fruta del tiempo 🍷 Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	10 Prt. 31,6 HC. 117,8 Lip. 21,9 Kcal. 656 Lentejas estofadas con puerro, cebolla y pimiento verde Lirio al horno con cama de patata panadera horneada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	11 Prt. 16,7 HC. 135,4 Lip. 13,9 Kcal. 741 Crema de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa vegetal y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🍷 Verdura/Patata/Pescado/Fruta
14	15	16	17	18
14 Prt. 28,9 HC. 78,3 Lip. 24,4 Kcal. 597 Sopa de fideos integrales Escalope de pollo guisado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada 🍷 Fruta del tiempo 🍷 Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	15 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 740 Garbanzos estofados con verduras de la huerta Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	16 Prt. 23 HC. 129,2 Lip. 6,8 Kcal. 609 Judías verdes con zanahoria Arroz con salsa de tomate y lentejas 🍷 Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	17 Prt. 29,9 HC. 130 Lip. 26,8 Kcal. 728 Caracolillos con salsa de tomate Ragout de cerdo guisado con patata dado al horno Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	18 Prt. 33,9 HC. 110,7 Lip. 27,9 Kcal. 776 Alubias pintas estofadas con zanahoria y pimiento Limanda con rebozado casero y ensalada de lechuga y maíz Leche Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
21	22			
21 Prt. 31,2 HC. 107 Lip. 32,9 Kcal. 861 Macarrones a la napolitana Lomo sajón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🍷 Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	22 Prt. 15,7 HC. 98,9 Lip. 20,8 Kcal. 600 Sopa de pollo con estrellas Flamenquines con patata dado asada al romero Fruta fresca de temporada Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo			



En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas

Ausolan.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English