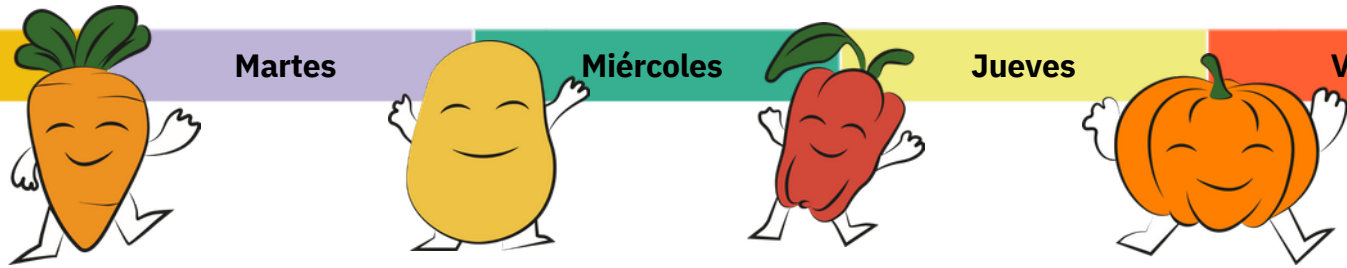
Menú Escolar

Septiembre 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		9 Prt. 21,8 HC. 118,8 Lip. 24,3 Kcal. 761 Arroz con sofrito casero de tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	10 Prt. 30,8 HC. 114,7 Lip. 10,6 Kcal. 614 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Filete de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 27 HC. 76,3 Lip. 19,7 Kcal. 605 Patatas estofadas con pimiento rojo y verde Filete de jamón de cerdo a la plancha en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta
14 Prt. 22,5 HC. 83,8 Lip. 14,6 Kcal. 546 Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	15 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	16 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	17 Prt. 28,4 HC. 78,2 Lip. 21,3 Kcal. 612 Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	18 Prt. 17,3 HC. 132,8 Lip. 8,2 Kcal. 625 Judías verdes con sofrito de tomate Guiso de lentejas con arroz Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Lácteo
21 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	22 Prt. 29,2 HC. 121,6 Lip. 27,9 Kcal. 710 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza estofada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	23 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	24 Prt. 32,7 HC. 101,8 Lip. 26,6 Kcal. 814 Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	25 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con pimiento verde y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta
28 Prt. 22,9 HC. 76,8 Lip. 17,7 Kcal. 626 Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Fruta	29 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con salsa de tomate Guiso de alubia blancas con zanahoria y pimiento Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta	30 Prt. 25,4 HC. 79,4 Lip. 25,3 Kcal. 531 Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Legumbre/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

Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



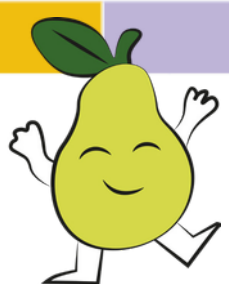
Orientaciones cenas



Menu in English

Menú Escolar

Octubre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Prt. 26,4 HC. 83,8 Lip. 21,6 Kcal. 719 Crema de calabaza, zanahoria, calabacín y puerro Pollo asado al romero y patata panadera Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	2 Prt. 33,6 HC. 108,8 Lip. 26,9 Kcal. 656 Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
5 Prt. 18,4 HC. 82,4 Lip. 24,9 Kcal. 669 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas estofadas con pimiento rojo y pimiento verde Escalope de pollo guisado con champiñones al ajillo Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	7 Prt. 34,4 HC. 77,9 Lip. 23,4 Kcal. 633 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahoria con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	8 Prt. 20,1 HC. 170,7 Lip. 12,6 Kcal. 746 Macarrones con salsa de tomate Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	9 Prt. 24,8 HC. 86,7 Lip. 22,6 Kcal. 612 Patatas estofadas con y zanahoria y pimiento Merluza al horno en salsa de pimiento verde y perejil con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
12 **FESTIVO**	13 Prt. 24,7 HC. 119 Lip. 19 Kcal. 666 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo Verdura/Patata/Huevo/Fruta	14 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,8 Kcal. 628 Lentejas guisadas con zanahoria y pimentón Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín y cebolla Macarrones integrales con boloñesa Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	16 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 684 Garbanzos con berza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo
19 Prt. 24,1 HC. 83,7 Lip. 22,4 Kcal. 691 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo	20 Prt. 20 HC. 102,8 Lip. 22,7 Kcal. 687 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	21 Prt. 38,1 HC. 122,8 Lip. 25,3 Kcal. 741 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	23 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes al ajo arriero Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo
26 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 589 Coditos con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 37,3 HC. 108,8 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 27,6 HC. 113 Lip. 21 Kcal. 656 Arroz con salsa de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	29 Prt. 16,4 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 656 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con 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

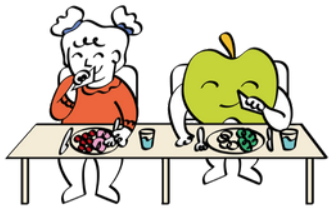
Menú Escolar

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 90,8 Lip. 23,7 Kcal. 645 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado asado con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	4 Prt. 25,4 HC. 75,8 Lip. 16,2 Kcal. 637 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	5 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con champiñones y zanahoria Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	6 Prt. 28,9 HC. 106 Lip. 31,9 Kcal. 701 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno en salsa americana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
9 Prt. 11,1 HC. 117,8 Lip. 17,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	10 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 676 Alubias pintas a la hortelana con puerro y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 31,8 HC. 64,5 Lip. 23,1 Kcal. 546 Sopa de fideos integrales Escalope de pollo estofado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	12 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	13 Prt. 24,4 HC. 94,3 Lip. 23,6 Kcal. 608 Patatas estofadas con zanahoria Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
16 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 19 Kcal. 664 Arroz con salsa de tomate Filete ruso guisado en salsa de cebolla Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	17 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,6 Kcal. 632 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Patata/Carne/Lácteo	18 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín, cebolla y patata Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	19 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 24,9 Kcal. 766 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	20 Prt. 23,3 HC. 85,1 Lip. 22,4 Kcal. 708 Menestra de verduras Filete de cerdo a la plancha en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
23 Prt. 29,6 HC. 94,2 Lip. 24,6 Kcal. 642 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Lomo sajonia horneado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	25 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con puerro Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	27 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
30 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/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.

Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English

Menú Escolar

Diciembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 28,4 HC. 110,5 Lip. 22,6 Kcal. 645 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Merluza al horno en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	2 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	3 Prt. 32,7 HC. 103 Lip. 25,6 Kcal. 812 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Leche Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	4 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Prt. 17,2 HC. 132,4 Lip. 8,6 Kcal. 729 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	10 Prt. 31,2 HC. 75,4 Lip. 18,2 Kcal. 558 Sopa de fideos integrales Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo	11 Prt. 29,5 HC. 104 Lip. 30,1 Kcal. 686 Lentejas estofadas con cebolla y pimentón Merluza al horno en salsa roja con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
14 Prt. 15,4 HC. 91,4 Lip. 24,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 33,6 HC. 118,8 Lip. 24,6 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta	16 Prt. 35,5 HC. 106,1 Lip. 23,8 Kcal. 733 Arroz con sofrito casero de tomate Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	17 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	18 Prt. 24,9 HC. 94,2 Lip. 14,6 Kcal. 602 Patatas estofadas con zanahoria y pimiento Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo
21 Prt. 31,4 HC. 99,8 Lip. 18,2 Kcal. 637 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pollo guisado con juliana de pimientos Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	22 Prt. 25,7 HC. 115,2 Lip. 26,3 Kcal. 701 Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas horneadas en salsa campesina Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/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