

Menú Escolar

Enero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡VUELTA AL COMEDOR!



		8 Prt. 28 HC. 99 Lip. 28 Kcal. 754 Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	9 Prt. 26 HC. 115 Lip. 13 Kcal. 755 Arroz con tomate Filete merluza en salsa verde Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	10 Prt. 30 HC. 76 Lip. 18 Kcal. 725 Sopa de cocido con fideos integrales Muslo de pollo a la hortelana Ensalada pasta guarnicion Yogur Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
13 Prt. 20 HC. 73 Lip. 29 Kcal. 727 Menestra de verduras Albondigas pollo y ternera en fritada Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	14 Prt. 31 HC. 102 Lip. 25 Kcal. 730 Garbanzos con calabaza Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada Pan integral Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	15 Prt. 26 HC. 101 Lip. 28 Kcal. 731 Macarrones napolitana Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	16 Prt. 26 HC. 93 Lip. 28 Kcal. 735 Lentejas a la hortelana Huevos villaroy Ensalada Yogur Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	17 Prt. 24 HC. 112 Lip. 16 Kcal. 776 Arroz tres delicias Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
20 Prt. 38 HC. 81 Lip. 24 Kcal. 729 Crema de brocoli Guisado de ternera Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	21 Prt. 35 HC. 73 Lip. 11 Kcal. 726 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Muslo de pollo asado al ajillo Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	22 Prt. 36 HC. 106 Lip. 20 Kcal. 728 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa marinera Ensalada Yogur Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	23 Prt. 14 HC. 83 Lip. 35 Kcal. 730 Judia verde casera con zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Cereal/Legumbre/Pescado/Carne/Lácteo	24 Prt. 38 HC. 95 Lip. 36 Kcal. 797 Fideua Filete de cerdo a la naranja Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
27 Prt. 21 HC. 65 Lip. 17 Kcal. 729 Borraja con refrito Filete de merluza en salsa de piquillos Fruta de temporada Pan integral ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Carne/Lácteo	28 Prt. 27 HC. 103 Lip. 30 Kcal. 769 Espaguetis integrales con tomate Contramuslo de pollo en salsa Ensalada Actimel Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	29 FESTIVO		30 Prt. 16 HC. 87 Lip. 42 Kcal. 777 Crema de calabaza Croquetas de jamon Ensalada Fruta de temporada Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo
				31 Prt. 32 HC. 71 Lip. 27 Kcal. 731 Garbanzos con verdura Filete ruso con champiñones Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo



La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.

El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada N° ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Menú Escolar

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 37 HC. 71 Lip. 25 Kcal. 730 Crema calabacin y puerro Guisado de pavo Yogur	4 Prt. 36 HC. 98 Lip. 25 Kcal. 740 Arroz montañas Lomo fresco en salsa de piquillos Fruta de temporada	5 Prt. 28 HC. 79 Lip. 30 Kcal. 740 Lentejas guisadas Pescadilla empanada Ensalada Fruta de temporada	6 Prt. 28 HC. 75 Lip. 26 Kcal. 739 Judía verde casera con zanahoria Muslo de pollo al chilindron Ensalada pasta guarnicion Fruta de temporada	7 Prt. 13 HC. 76 Lip. 25 Kcal. 727 Sopa de letras Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Pan integral
 ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Carne/Pescado/Lácteo
10 Prt. 19 HC. 68 Lip. 29 Kcal. 730 Menestra de verduras Albondigas de pollo y ternera en salsa Ensalada Fruta de temporada	11 Prt. 16 HC. 81 Lip. 37 Kcal. 729 Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada Yogur	12 Prt. 27 HC. 107 Lip. 14 Kcal. 740 Arroz tres delicias Filete merluza en salsa verde Fruta de temporada	13 Prt. 36 HC. 97 Lip. 31 Kcal. 784 Macarrones integrales con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Ensalada Fruta de temporada	14 Prt. 30 HC. 92 Lip. 29 Kcal. 730 Alubias blancas con verdura Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Fruta de temporada
 ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Cereal/Legumbre/Carne/Pescado/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
17 Prt. 23 HC. 85 Lip. 37 Kcal. 734 Crema de zanahoria Hamburguesa de calamar Ensalada Yogur	18 Prt. 29 HC. 106 Lip. 31 Kcal. 747 Espaguetis con queso Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada	19 Prt. 23 HC. 97 Lip. 28 Kcal. 735 Lentejas con arroz Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada	20 Prt. 22 HC. 123 Lip. 25 Kcal. 775 Arroz con tomate Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada Pan integral	21 Prt. 35 HC. 79 Lip. 14 Kcal. 732 Garbanzos con pimiento verde y huevo duro Lomo adobado con salteado de verduras Fruta de temporada
 ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Carne/Lácteo	Verduras/Carne/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo
24 Prt. 21 HC. 62 Lip. 30 Kcal. 742 Judías verdes redondas con patata Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	25 Prt. 39 HC. 76 Lip. 7 Kcal. 736 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Filete de abadejo en salsa marinera Fruta de temporada	26 Prt. 30 HC. 106 Lip. 28 Kcal. 766 Arroz con verduritas Lomo con tomate Ensalada Fruta de temporada	27 Prt. 13 HC. 69 Lip. 25 Kcal. 731 Sopa de cocido con fideos integrales Tortilla de patatas Ensalada Yogurt	28 Prt. 30 HC. 62 Lip. 25 Kcal. 740 Guisantes con patatas Muslo de pollo asado a la hortelana Ensalada Fruta de temporada
 ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.

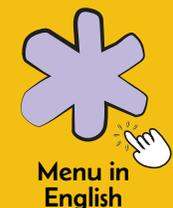
El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada N° ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Menú Escolar

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 37 HC. 61 Lip. 23 Kcal. 740 Crema de verduras Estofado de cerdo Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	4 Prt. 34 HC. 104 Lip. 42 Kcal. 796 Arroz tres delicias Salchichas frescas con tomate Ensalada Actimel Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	5 FESTIVO	6 Prt. 23 HC. 91 Lip. 30 Kcal. 745 Lentejas con puerro y zanahoria Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada Pan integral Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	7 Prt. 25 HC. 102 Lip. 17 Kcal. 756 Espaguetis con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
10 Prt. 27 HC. 93 Lip. 14 Kcal. 755 Patatas guisadas con verduras Albondigas de pavo en salsa champiñones Fruta de temporada ...y por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	11 Prt. 27 HC. 68 Lip. 24 Kcal. 747 Judía verde casera con zanahoria Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada pasta guarnicion Fruta de temporada Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	12 Prt. 13 HC. 79 Lip. 25 Kcal. 731 Sopa de cocido con fideos integrales Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	13 Prt. 23 HC. 105 Lip. 14 Kcal. 769 Arroz con cúrcuma y verduras Lomo adobado con salteado de verduras Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	14 Prt. 43 HC. 81 Lip. 28 Kcal. 773 Garbanzos con calabaza Abadejo con tomate Ensalada Yogur Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
17 Prt. 15 HC. 82 Lip. 35 Kcal. 750 Menestra de verduras Varitas de merluza Ensalada Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Carne/Lácteo	18 Prt. 23 HC. 101 Lip. 27 Kcal. 775 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	19 Prt. 32 HC. 112 Lip. 33 Kcal. 790 Arroz con tomate Filete de cerdo a la naranja Ensalada Fruta de temporada Pan integral Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	20 Prt. 35 HC. 100 Lip. 23 Kcal. 791 Alubias blancas con verdura Contramuslo de pollo en salsa Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	21 Prt. 26 HC. 91 Lip. 28 Kcal. 761 Macarrones napolitana Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo
24 Prt. 20 HC. 65 Lip. 30 Kcal. 731 Crema de calabacin Filete ruso con champiñones Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	25 Prt. 39 HC. 79 Lip. 11 Kcal. 741 Garbanzos con verdura Filete de abadejo en salsa marinera Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	26 Prt. 17 HC. 77 Lip. 37 Kcal. 738 Borraja con refrito Tortilla de patatas Ensalada Yogur Cereal/Legumbre/Pescado/Carne/Lácteo	27 Prt. 17 HC. 78 Lip. 33 Kcal. 727 Sopa de pollo con estrellas Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Ensalada Fruta de temporada Pan integral Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	28 Prt. 21 HC. 110 Lip. 34 Kcal. 796 Arroz con verduras Pescadilla empanada Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
31 Prt. 19 HC. 59 Lip. 29 Kcal. 748 Judías verdes redondas con patata Albondigas de pollo y ternera en salsa Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	  			



La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.

El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada N° ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.