

Menú Escolar

Septiembre 2025

Ausolan.

Lunes

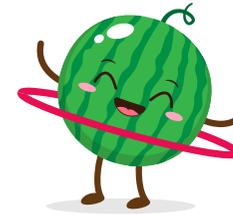
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡BIENVENIDO AL COMEDOR!



<p>8 Prt. 15 HC. 72 Lip. 32 KCal. 797</p> <p>Judía verde casera con zanahoria Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada</p> <p>☾ por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Pescado/Lácteo</p>	<p>9 Prt. 34 HC. 71 Lip. 20 KCal. 767</p> <p>Lentejas con puerro y zanahoria Muslo de pollo al ajillo Ensalada Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>10 Prt. 35 HC. 67 Lip. 30 KCal. 785</p> <p>Ensalada de pasta Abadejo con tomate Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>11 Prt. 35 HC. 68 Lip. 23 KCal. 759</p> <p>Crema de verduras Guisado de pavo Fruta de temporada Pan integral 🍞</p> <p>Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>12 Prt. 26 HC. 111 Lip. 15 KCal. 757</p> <p>Arroz con tomate Lomo adobado con salteado de verduras Yogur líquido</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>15 Prt. 17 HC. 71 Lip. 27 KCal. 771</p> <p>Crema de calabaza Albondigas de pescado con salsa verde Fruta de temporada</p> <p>☾ por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Carne/Lácteo</p>	<p>16 Prt. 23 HC. 70 Lip. 46 KCal. 780</p> <p>Garbanzos con verdura Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>17 Prt. 33 HC. 84 Lip. 33 KCal. 785</p> <p>Ensalada de arroz Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>18 Prt. 33 HC. 84 Lip. 33 KCal. 785</p> <p>Borrajá con refrito Contramuslo de pollo estilo campero Yogur</p> <p>Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Fruta</p>	<p>19 Prt. 28 HC. 82 Lip. 28 KCal. 783</p> <p>Espaguetis integrales con tomate Filete merluza al horno estilo orio Ensalada 🍷 Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>
<p>22 Prt. 23 HC. 55 Lip. 30 KCal. 775</p> <p>Acelga con patatas Filete ruso con champiñones Fruta de temporada</p> <p>☾ por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo</p>	<p>23 Prt. 22 HC. 89 Lip. 20 KCal. 790</p> <p>Arroz con cúrcuma y verduritas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>24 Prt. 28 HC. 100 Lip. 28 KCal. 782</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>25 Prt. 28 HC. 100 Lip. 28 KCal. 782</p> <p>Crema de brocoli Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Yogur</p> <p>Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Fruta</p>	<p>26 Prt. 42 HC. 102 Lip. 30 KCal. 795</p> <p>Ensalada de pasta Guisado de pavo Fruta de temporada Pan integral 🍞</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>
<p>29 Prt. 23 HC. 109 Lip. 39 KCal. 798</p> <p>Patatas a la riojana Croquetas de jamon Ensalada con pasta Fruta de temporada</p> <p>☾ por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>30 Prt. 24 HC. 39 Lip. 18 KCal. 772</p> <p>Judía verde redonda Muslo de pollo asado a las hierbas Fruta de temporada</p> <p>Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo</p>			



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



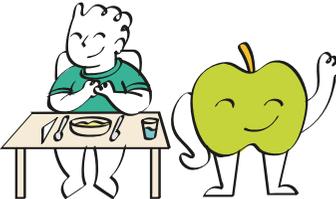
Menu in English

*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 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 agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARAO0204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Menú Escolar

Octubre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Prt. 18 HC. 68 Lip. 4 KCal. 780 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Tortilla francesa con jamon cocido Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	2 Prt. 23 HC. 67 Lip. 34 KCal. 767 Sopa de pollo con fideos integrales Medallon de merluza a la romana Ensalada 🍌 Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	3 Prt. 28 HC. 108 Lip. 16 KCal. 790 Arroz con tomate Lomo adobado con salteado de verduras Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
6 Prt. 36 HC. 51 Lip. 23 KCal. 786 Crema de calabacin Estofado de cerdo Fruta de temporada por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	7 Prt. 32 HC. 92 Lip. 21 KCal. 783 Arroz tres delicias Abadejo con tomate Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	8 Prt. 41 HC. 87 Lip. 18 KCal. 781 Lentejas con verduras Muslo de pollo al ajillo Ensalada Fruta de temporada Pan integral 🍌 Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	9 Prt. 26 HC. 107 Lip. 42 KCal. 797 Espaguetis con queso Nuggets de pollo Ensalada Yogur liquido Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 → Prt. 21 HC. 73 Lip. 30 KCal. 784 Guisantes con patatas San marino Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	15 Prt. 23 HC. 99 Lip. 22 KCal. 790 Arroz con judia verde, pimiento y champiñon Filete merluza al horno estilo orio Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	16 Prt. 25 HC. 84 Lip. 58 KCal. 782 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Tortilla francesa Ensalada con pasta Fruta de temporada Verduras/Carne/Pescado/Lácteo	17 Prt. 35 HC. 69 Lip. 24 KCal. 775 Sopa de pollo con estrellas Lomo fresco en salsa de piquillos Ensalada Yogur Pan integral 🍌 Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
20 Prt. 22 HC. 56 Lip. 28 KCal. 768 Judia verde casera con zanahoria Albondigas pollo y pavo en fritada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	21 Prt. 30 HC. 88 Lip. 22 KCal. 790 Arroz montañes Filete merluza en salsa verde Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	22 Prt. 22 HC. 84 Lip. 27 KCal. 780 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	23 Prt. 39 HC. 59 Lip. 34 KCal. 772 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada Pan integral 🍌 Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	24 Prt. 39 HC. 59 Lip. 34 KCal. 772 Fideua Lomo adobado con salteado de verduras Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
27 Prt. 20 HC. 73 Lip. 39 KCal. 770 Crema calabacin y puerro Pescadilla empanada Ensalada con pasta Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	28 Prt. 23 HC. 108 Lip. 10 KCal. 790 Arroz tres delicias Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	29 Prt. 24 HC. 81 Lip. 41 KCal. 786 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	30 Prt. 26 HC. 48 Lip. 20 KCal. 770 Borraja con refrito Muslo de pollo al chilidron Fruta de temporada Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	31 Prt. 29 HC. 49 Lip. 34 KCal. 780 Sopa de cocido con fideos integrales Salchichas con tomate Ensalada Yogur líquido 🍌 Verduras/Pescado/Huevo/Fruta



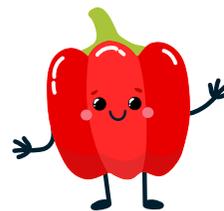
*La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Menú Escolar

Noviembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 Prt. 15 HC. 71 Lip. 32 KCal. 778 Acelga con patatas San jacob Ensalada Fruta de temporada	5 Prt. 23 HC. 89 Lip. 41 KCal. 790 Espirales de colores con tomate Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Fruta de temporada	6 Prt. 24 HC. 68 Lip. 43 KCal. 780 Alubia blanca con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada	7 Prt. 38 HC. 120 Lip. 29 KCal. 791 Arroz Con Tomate Lomo fresco en salsa de verduras Yogur Pan integral 🍞
	Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
10 Prt. 23 HC. 63 Lip. 18 KCal. 775 Pure de verduras Albondigas de pavo en salsa champiñones Fruta de temporada	11 Prt. 22 HC. 87 Lip. 29 KCal. 780 Lentejas con arroz Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada	12 Prt. 22 HC. 99 Lip. 20 KCal. 793 Arroz con verduritas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta de temporada	13 Prt. 38 HC. 90 Lip. 39 KCal. 770 Judia verde casera con zanahoria Pollo a la hortelana Ensalada con pasta Yogur	14 Prt. 34 HC. 64 Lip. 18 KCal. 772 Sopa de pollo con fideos Lomo fresco en salsa de piquillos Yogur Pan integral 🍞
🌙 por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Fruta	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
17 Prt. 20 HC. 87 Lip. 28 KCal. 786 Patatas guisadas con verduras Varitas de merluza Ensalada Fruta de temporada	18 Prt. 36 HC. 96 Lip. 24 KCal. 792 Espaguetis integrales con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada 🍌	19 Prt. 37 HC. 52 Lip. 27 KCal. 791 Guisantes con refrito salteados Abadejo con tomate Fruta de temporada	20 Prt. 22 HC. 69 Lip. 17 KCal. 780 Garbanzos con calabaza Tortilla francesa con jamon cocido Ensalada Yogur	21 Prt. 20 HC. 103 Lip. 26 KCal. 793 Arroz con cúrcuma y verduritas Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada
🌙 por la noche: Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Pescado/Fruta	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo
24 Prt. 15 HC. 66 Lip. 27 KCal. 779 Menestra de verduras casera Huevos villaroy Fruta de temporada	25 Prt. 24 HC. 98 Lip. 8 KCal. 792 Macarrones con tomate Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	26 Prt. 33 HC. 75 Lip. 32 KCal. 780 Lentejas estofadas Pescadilla empanada Ensalada Yogur	27 Prt. 28 HC. 96 Lip. 23 KCal. 788 Arroz tres delicias Muslo de pollo al ajillo Ensalada Fruta de temporada	28 Prt. 39 HC. 75 Lip. 24 KCal. 782 Crema de calabaza Estofado de cerdo Fruta de temporada Pan integral
🌙 por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Huevo/Carne/Fruta	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



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 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 agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARAO0204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Menú Escolar

Diciembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Prt. 34 HC. 70 Lip. 41 KCal. 787 Patatas a la riojana Filete ruso dietas con champiñones Fruta de temporada	2 Prt. 30 HC. 55 Lip. 23 KCal. 780 Judía verde redonda Abadejo con tomate Fruta de temporada Pan integral	3 Prt. 23 HC. 77 Lip. 58 KCal. 780 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada	4 Prt. 22 HC. 111 Lip. 25 KCal. 792 Arroz con tomate Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada	5 Prt. 33 HC. 102 Lip. 20 KCal. 791 Fideua Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Ensalada Yogur liquido
 por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Cereal/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
8 FESTIVO	9 Prt. 13 HC. 67 Lip. 32 KCal. 782 Crema de calabacin Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada	10 Prt. 33 HC. 98 Lip. 27 KCal. 793 Arroz tres delicias Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada	11 Prt. 35 HC. 62 Lip. 28 KCal. 785 Guisantes con patatas Muslo de pollo al chilindron Ensalada Yogur	12 Prt. 34 HC. 60 Lip. 13 KCal. 775 Sopa de cocido con fideos integrales Guisado de pavo Fruta de temporada
	Cereal/Legumbre/Carne/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo
15 Prt. 22 HC. 56 Lip. 28 KCal. 772 Judía verde casera con zanahoria Albondigas pollo y pavo en fritada Fruta de temporada	16 Prt. 28 HC. 87 Lip. 17 KCal. 792 Tallarines napolitana Filete merluza en salsa verde Ensalada Fruta de temporada	17 Prt. 22 HC. 84 Lip. 30 KCal. 780 Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada	18 MENU ESPECIAL FIN DE TRIMESTRE	19 Prt. 19 HC. 66 Lip. 28 KCal. 777 Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada Pan integral
 por la noche: Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo		Cereal/Legumbre/Huevo/Pescado/Lácteo



Proyecto educativo



Sostenibilidad



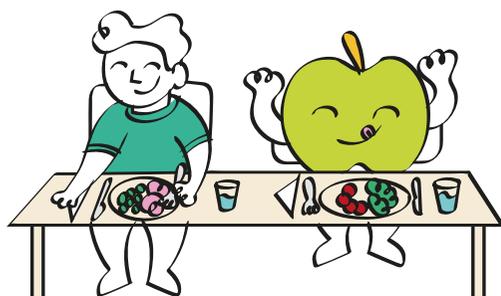
Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Menu in English



¡VACACIONES!



*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 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 agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.