

Enero
2026

Ausolan.

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5  FESTIVO	6  FESTIVO	7 Prt.33-HC.96-Lip.28-Kcal.754 Lentejas con verduras Huevos villaroy Ensalada Yogur Verduras/Pescado/Carne/Fruta	8 Prt.26-HC.105-Lip.13-Kcal.726 Arroz con tomate Filete merluza en salsa verde Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	9 Prt.35-HC.46-Lip.14-Kcal.731 Sopa de cocido con fideos integrales Muslo de pollo al chilindron Ensalada Fruta de temporada Verduras/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo
12 Prt.21-HC.76-Lip.39-Kcal.728 Judia verde casera con zanahoria Albondigas de cerdo y ternera en salsa Fruta de temporada	13 Prt.21-HC.76-Lip.39-Kcal.728 Garbanzos con calabaza Muslo de pollo asado a las hierbas Fruta de temporada / Pan integral	14 Prt.26-HC.101-Lip.28-Kcal.735 Macarrones napolitana Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	15 Prt.26-HC.101-Lip.28-Kcal.735 Arroz tres delicias Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Ensalada Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	16 Prt.26-HC.101-Lip.28-Kcal.735 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
19 Prt.35-HC.82-Lip.23-Kcal.727 Pure de verduras Guisado de pavo Fruta de temporada / Pan integral	20 Prt.35-HC.82-Lip.23-Kcal.727 Arroz con tomate Filete de cerdo a la naranja Ensalada Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	21 Prt.23-HC.71-Lip.28-Kcal.727 Menestra de verduras casera Contramuslo de pollo en salsa Fruta de temporada Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	22 Prt.24-HC.75-Lip.42-Kcal.727 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	23 Prt.43-HC.102-Lip.21-Kcal.735 Fideua Filete de abadejo en salsa marinera Ensalada Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
26 Prt.43-HC.102-Lip.21-Kcal.735 Crema de calabaza Croquetas de jamon Ensalada Fruta de temporada	27 Prt.25-HC.103-Lip.11-Kcal.732 Arroz con judia verde, pimiento y champiñon Filete merluza en salsa verde Fruta de temporada Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	28 Prt.25-HC.103-Lip.11-Kcal.732 Espaguetis integrales con tomate Muslo de pollo al ajillo Ensalada Actimel Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	29 FESTIVO	30 Prt.34-HC.90-Lip.24-Kcal.736 Lentejas con verduras Salchichas con tomate Fruta de temporada Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo
por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta de temporada		Verduras/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 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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Menu in
english

**Febrero
2026**

Ausolan.

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt.15·HC.82·Lip.20·Kcal.737 Crema de calabacin y puerro Estofado de pavo Yogurt	3 Prt. 41·HC. 111·Lip. 18 · Kcal. 795 Arroz montañas Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada	4 Prt.24·HC.85·Lip.40·Kcal.737 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta de temporada	5 Prt.24·HC.85·Lip.40·Kcal.737 Judías verdes con patata y zanahoria Muslo de pollo asado con champiñones Ensalada pasta guarnicion Fruta de temporada	6 Prt. 35·HC. 56·Lip.13 · Kcal. 731 Sopa de letras Medallón de merluza a la romana Ensalada Fruta de temporada / Pan integral
(por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Fruta de temporada)	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
9 Prt.21·HC.58·Lip.27·Kcal.732 Menestra de verduras casera Albondigas de pollo y pavo a en salsa Fruta de temporada	10 Prt.32·HC. 58 · Lip. 27 · Kcal. 741 Crema de calabaza Lomo fresco en salsa de piquillos Yogur	11 Prt.25·HC.102·Lip.31·Kcal.790 Arroz tres delicias Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada	12 Prt.23·HC. 96 · Lip. 37 · Kcal. 791 Macarrones integrales con tomate Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Ensalada Fruta de temporada	13 Prt.23·HC. 96 · Lip. 37 · Kcal. 791 Alubias blancas con verdura Huevos villaroy Ensalada Fruta de temporada
(por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo)	Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Fruta de temporada	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
16 Prt.15·HC.84·Lip.40·Kcal.735 Crema de zanahoria San marino Ensalada Fruta de temporada ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	17 Prt.30 · HC. 95 · Lip. 18 · Kcal. 747 Espaguetis con queso Muslo de pollo a la hortelana Fruta de temporada	18 Prt.35·HC.82·Lip.17·Kcal.739 Lentejas con arroz Filete merluza en salsa verde Ensalada Yogur	19 Prt.25·HC.131·Lip.10·Kcal.732 Arroz con tomate Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Fruta de temporada/ Pan integral	20 Prt.24·HC. 71 · Lip. 47 · Kcal. 793 Garbanzos con pimiento verde y huevo duro Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada
23 Prt.21·HC.62·Lip.30·Kcal.738 Judia verde redonda Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	24 Prt.39 · HC. 89 · Lip. 17 · Kcal. 746 Garbanzos con calabacin Filete de abadejo en salsa marinera Ensalada Fruta de temporada	25 Prt.39 · HC. 89 · Lip. 17 · Kcal. 746 Arroz con judia verde, pimiento y champiñon Lomo con tomate Fruta de temporada	26 Prt.21·HC. 75 · Lip. 26 · Kcal. 732 Sopa de cocido con fideos integrales Contramuslo de pollo en salsa Ensalada Yogur	27 Prt.21·HC. 92 · Lip. 36 · Kcal. 763 Guisantes con patatas Tortilla de patatas Ensalada pasta guarnicion Fruta de temporada
(por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo)	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta temporada	Verduras/Pescado/Carne/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.

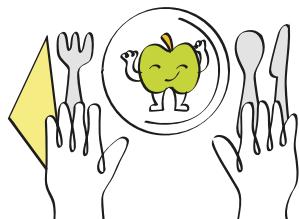
Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

**Marzo
2026**

Ausolan.

Menú Escolar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt.15·HC.84·Lip.40·Kcal.735 Crema de verduras Guisado de pavo Fruta de temporada	3 Prt.38·HC.90·Lip.16·Kcal.742 Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada	4 Prt.15·HC.84·Lip.40·Kcal.735 Arroz tres delicias Salchichas con tomate Yogurt líquido	5 FESTIVO	6 FESTIVO
(l) por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta temporada		
9 Prt.21·HC.109·Lip.28·Kcal.753 Patatas guisadas con verduras Varitas de merluza Ensalada Fruta de temporada	10 Prt.28·HC.84·Lip.25·Kcal.737 Judia verde casera con zanahoria Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada pasta garnicion Fruta de temporada	11 Prt.25·HC.72·Lip.16·Kcal.728 Sopa de pollo con fideos integrales Filete de merluza en salsa de tomate Ensalada Yogur	12 Prt.23·HC.101·Lip.15·Kcal.735 Arroz con cúrcuma y verduritas Lomo adobado con salteado de verduras Fruta de temporada	13 Prt.25·HC.72·Lip.16·Kcal.728 Garbanzos Con Calabaza Tortilla de patatas Ensalada Fruta de temporada
(l)...y por la noche: Verduras/Huevo/Carne/Lácteo	Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Fruta temporada	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
16 Prt.37·HC.60·Lip.23·Kcal.734 Menestra de verduras casera Estofado de cerdo Fruta de temporada	17 Prt.18·HC.79·Lip.10·Kcal.731 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa con jamon cocido Ensalada Fruta de temporada	18 Prt.34·HC.121·Lip.33·Kcal.738 Arroz con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Ensalada Fruta de temporada/ Pan integral	19 Prt.34·HC.121·Lip.33·Kcal.738 Alubias blancas con verdura Contramuslo de pollo en salsa Yogur	20 Prt.34·HC.121·Lip.33·Kcal.738 Macarrones napolitana Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta de temporada
(l) por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta temporada	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo
23 Prt.17·HC.76·Lip.33·Kcal.739 Crema de calabacin Albondigas de cerdo y ternera en salsa champiñones Fruta de temporada	24 Prt.39·HC.88·Lip.19·Kcal.746 Garbanzos con verdura Abadejo con tomate Fruta de temporada	25 Prt.19·HC.84·Lip.44·Kcal.744 Borraja con refrito Huevos villaroy Ensalada Yogur	26 Prt.28·HC.81·Lip.15·Kcal.725 Sopa de pollo con estrellas Muslo de pollo al chilindron Ensalada Fruta de temporada / Pan integral	27 Prt.28·HC.81·Lip.15·Kcal.725 Arroz con judia verde, pimiento y champiñón Medallon de merluza a la romana Ensalada Fruta de temporada
(l) por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Huevo/Carne/Lácteo	Cereal/Legumbre/Pescado/Carne/Fruta temporada	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/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 ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.