

Menú Escolar

Enero
2026

Ausolan.

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 Judía verde casera con zanahoria Albondigas de cerdo y ternera en salsa Fruta de temporada por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	13 Prt.21·HC.76·Lip.39·Kcal.728 Garbanzos con calabaza Muslo de pollo asado a las hierbas Fruta de temporada / Pan integral Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	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
19 Prt.35·HC.82·Lip.23·Kcal.727 Pure de verduras Guisado de pavo Fruta de temporada / Pan integral por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	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
26 Prt.43·HC.102·Lip.21·Kcal.735 Crema de calabaza Croquetas de jamon Ensalada Fruta de temporada por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	27 Prt.25·HC.103·Lip.11·Kcal.732 Arroz con judía 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Menu in
english

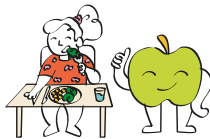
*La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (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

Febrero
2026

Ausolan.

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 montañes 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 Medallon 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	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
...y por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Huevo/Carne/Fruta temporada	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo
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/Huevo/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta temporada	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo



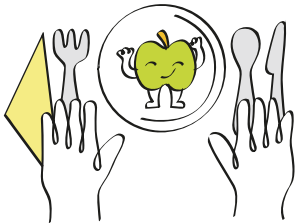
*La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (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

Marzo
2026

Ausolan.

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



*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.