

Menú Escolar

Mayo 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro y calabacín Filete de merluza en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Carne / Patata / Fruta	5 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados con verduras de temporada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	6 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar	7 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	8 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso al gratén Salmón al horno en salsa de naranja Fruta fresca de temporada 🍌
11 Patatas en salsa verde con guisantes y perejil Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pescado/Huevo/ Lácteo	12 Lentejas ecológicas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Filete de pescadilla al horno en salsa de manzana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	13 Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde Filete de lomo adobado al horno con patatas asadas Yogur natural sin azúcar	14 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	15 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Pechuga de pollo a la plancha en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada 🍌
18 Judías verdes con refrito de ajitos, jamón curado y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	19 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Filete de abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	20 Arroz con sofrito de tomate casero Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Fruta fresca de temporada 🍌	21 Crema de calabacín, cebolla y patata Pavo guisado con guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar	22 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada 🍌
25 Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Pasta/Pescado/Fruta	26 Crema de calabaza y zanahoria Macarrones con boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada 🍌	27 Alubias estofadas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar	28 Sopa minestrone con verduras de temporada Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	29 Crema de calabaza, patata y zanahoria 🍌 Albóndigas de pescado al horno en salsa de pimienta verde y perejil Salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada
30 Sopa de verduras con fideos Filete de merluza en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada 🌙 y por la noche: Verdura / Carne / Patata / Fruta	31 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados con verduras de temporada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	32 Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar	33 Menestra de verduras con coliflor, judías, guisantes y zanahorias Filete de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	34 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso al gratén Salmón al horno en salsa de naranja Fruta fresca de temporada 🍌



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral dos días a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, melón y sandía

*En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua de grifo y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan

*Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú