

Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
 <p>BIENVENIDO AL COMEDOR</p>	1 Prt. 24 HC. 84 Lip. 27 KCal. 675 Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada Verdura/Pescado/Lácteo	2 Prt. 23 HC. 85 Lip. 33 KCal. 725 Arroz con salsa de tomate natural Bacalao asado con verduras salteadas Fruta de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta	3 Prt. 45 HC. 93 Lip. 31 KCal. 850 Sopa de cocido Garbanzos con compango zanahorias y repollo Fruta de temporada Verdura/Carne/Carne/Lácteo	4 Prt. 23 HC. 71 Lip. 33 KCal. 672 Potaje de judías verdes, patata y zanahoria Lubina al horno con verduritas Fruta de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta	
	7 Prt. 26 HC. 82 Lip. 20 KCal. 613 Guisantes rehogados con jamón Revuelto de tortilla de champiñones Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	8 Prt. 25 HC. 81 Lip. 25 KCal. 650 Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	9 Prt. 30 HC. 92 Lip. 23 KCal. 695 Lentejas estofadas con arroz Ensalada mixta Fruta de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta	10 Prt. 38 HC. 81 Lip. 23 KCal. 683 Potaje de verduras Pavo guisado con dados de patata Yogur natural Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo	11 Prt. 33 HC. 103 Lip. 27 KCal. 787 Espaguetis con pisto Abadejo al horno con verduritas asadas Macedonia de frutas natural Verdura/Carne/Huevo/Lácteo
14 Prt. 30 HC. 93 Lip. 25 KCal. 717 Crema de espinacas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	15 Prt. 47 HC. 89 Lip. 22 KCal. 742 Pasta con pisto Lenguado a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Verdura/Huevo/Patata/Fruta	16 Prt. 25 HC. 66 Lip. 30 KCal. 636 Menestra de verduras Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz Fruta de temporada Verdura/Huevo/Lácteo	17 Prt. 33 HC. 81 Lip. 23 KCal. 683 Alubias pintas estofadas Albóndigas de pescado Fruta de temporada Verdura/Arroz/Carne/Fruta	18 Prt. 33 HC. 90 Lip. 23 KCal. 711 Potaje de acelgas con zanahoria y patata Pollo al horno con arroz Fruta de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Fruta	
21 Prt. 23 HC. 85 Lip. 33 KCal. 725 Arroz blanco Huevos con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	22 Prt. 33 HC. 86 Lip. 24 KCal. 692 Crema de verduras Chipirones guisados con arroz blanco Yogur natural Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta	23 Prt. 39 HC. 79 Lip. 33 KCal. 769 Fabada asturiana con compango Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Verdura/Huevo/Lácteo	24 Prt. 33 HC. 74 Lip. 21 KCal. 620 Crema de calabaza y patata Ternera guisada con verduritas y arroz blanco Fruta de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	25 Prt. 34 HC. 91 Lip. 23 KCal. 706 Lentejas estofadas Pescadilla al horno con tomate asado Fruta de temporada Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo	
28 Prt. 24 HC. 84 Lip. 27 KCal. 675 Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo	29 Prt. 33 HC. 74 Lip. 30 KCal. 699 Crema de verduras Ternera guisada con patatas fritas Yogur natural Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	30 FESTIVO		31 FESTIVO	





*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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.**

Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4 Prt. 26 HC. 82 Lip. 20 KCal. 613</p> <p>Guisantes rehogados con jamón Revuelto de tortilla de champiñones Fruta de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>5 Prt. 25 HC. 81 Lip. 25 KCal. 650</p> <p>Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Carne/Lácteo</p>	<p>6 Prt. 30 HC. 92 Lip. 23 KCal. 695</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>	<p>7 Prt. 38 HC. 81 Lip. 23 KCal. 683</p> <p>Potaje de verduras Pavo guisado con dados de patata Yogur natural</p> <p>Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo</p>	<p>8 Prt. 33 HC. 103 Lip. 27 KCal. 787</p> <p>Espaguetis con pisto Abadejo al horno con verduritas asadas Macedonia de frutas natural</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Lácteo</p>
<p>11 Prt. 30 HC. 93 Lip. 25 KCal. 717</p> <p>Crema de espinacas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo</p>	<p>12 Prt. 47 HC. 89 Lip. 22 KCal. 742</p> <p>Pasta con pisto Lenguado a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Patata/Fruta</p>	<p>13 Prt. 25 HC. 66 Lip. 30 KCal. 636</p> <p>Menestra de verduras Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Lácteo</p>	<p>14 Prt. 33 HC. 81 Lip. 26 KCal. 690</p> <p>Alubias pintas estofadas Albóndigas de pescado Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Arroz/Carne/Fruta</p>	<p>15 Prt. 36 HC. 90 Lip. 23 KCal. 711</p> <p>Potaje de acelgas con zanahoria y patata Pollo al horno con arroz Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>18 Prt. 23 HC. 85 Lip. 33 KCal. 725</p> <p>Arroz blanco Huevos con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>19 Prt. 33 HC. 86 Lip. 24 KCal. 692</p> <p>Crema de verduras Chipirones guisados con arroz blanco Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta</p>	<p>20 Prt. 39 HC. 79 Lip. 33 KCal. 769</p> <p>Fabada asturiana con compango Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Lácteo</p>	<p>21 Prt. 33 HC. 74 Lip. 21 KCal. 620</p> <p>Crema de calabaza y patata Ternera guisada con verduritas y arroz blanco Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p>22 Prt. 34 HC. 91 Lip. 23 KCal. 706</p> <p>Lentejas estofadas Pescadilla al horno con tomate asado Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo</p>
<p>25 Prt. 24 HC. 84 Lip. 27 KCal. 675</p> <p>Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Pescado/Lácteo</p>	<p>26 Prt. 33 HC. 74 Lip. 30 KCal. 699</p> <p>Crema de verduras Ternera guisada con patatas fritas Yogur natural</p> <p>Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo</p>	<p>27 Prt. 23 HC. 85 Lip. 33 KCal. 725</p> <p>Arroz con salsa de tomate natural Bacalao asado con verduras salteadas Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>	<p>28 Prt. 45 HC. 93 Lip. 31 KCal. 850</p> <p>Sopa de cocido Garbanzos con compango zanahorias y repollo Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Lácteo</p>	<p>29 Prt. 23 HC. 71 Lip. 33 KCal. 672</p> <p>Potaje de judías verdes, patata y zanahoria Lubina al horno con verduritas Fruta de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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.**



Menú Escolar

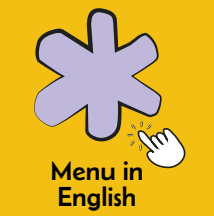
Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 26 HC. 82 Lip. 20 KCal. 613 Guisantes rehogados con jamón Revuelto de tortilla de champiñones Fruta de temporada	3 Prt. 25 HC. 81 Lip. 25 KCal. 650 Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada	4 Prt. 30 HC. 92 Lip. 23 KCal. 695 Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada	5 Prt. 38 HC. 81 Lip. 26 KCal. 683 Potaje de verduras Pavo guisado con dados de patata Yogur natural	6 FESTIVO
☾...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Carne/Lácteo	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta	Verdura/Pasta/Arroz/Lácteo	
9 FESTIVO	10 Prt. 30 HC. 93 Lip. 25 KCal. 717 Crema de espinacas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	11 Prt. 25 HC. 66 Lip. 30 KCal. 636 Menestra de verduras Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz Fruta de temporada	12 Prt. 33 HC. 81 Lip. 26 KCal. 690 Alubias pintas estofadas Albóndigas de pescado Fruta de temporada	13 Prt. 36 HC. 90 Lip. 23 KCal. 711 Potaje de acelgas con zanahoria y patata Pollo al horno con arroz Fruta de temporada
	Verdura/Huevo/Patata/Fruta	Verdura/Huevo/Lácteo	Verdura/Arroz/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Fruta
16 Prt. 23 HC. 85 Lip. 33 KCal. 725 Arroz blanco Huevos con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada	17 Prt. 33 HC. 86 Lip. 24 KCal. 692 Crema de verduras Chipirones guisados con arroz blanco Yogur natural	18 Prt. 39 HC. 79 Lip. 33 KCal. 769 Fabada asturiana con compango Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	19 Prt. 33 HC. 74 Lip. 21 KCal. 620 Crema de calabaza y patata Ternera guisada con verduritas y arroz blanco Fruta de temporada	20 Prt. 34 HC. 91 Lip. 23 KCal. 706 Lentejas estofadas Pescadilla al horno con tomate asado Fruta de temporada
☾...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta	Verdura/Huevo/Lácteo	Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo



¡VACACIONES!



*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua 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.**