

Lunes

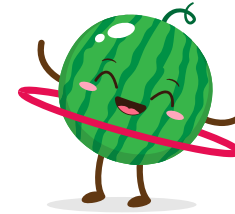
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

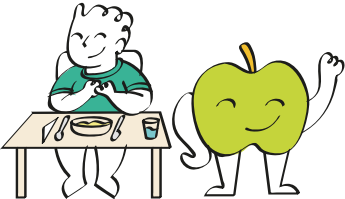
¡BIENVENIDO AL COMEDOR!



<p>15</p> <p>FESTIVO 🍷</p>	<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pollo con fideos Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura /Pescado/Fruta</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>Verdura /Arroz/Carne/ Fruta</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde patata dado Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Revuelto de york con ensalada de tomate aliñado Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 y por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo</p>	<p>16</p> <p>Arroz con tomate Abadejo al horno con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta</p>	<p>17</p> <p>Guiso de garbanzos con chorizo Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Lomo adobado Patatas fritas Yogur</p> <p>Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta</p>	<p>19</p> <p>Patatas guisadas con ternera Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta</p>
<p>22</p> <p>Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral 🍷 Fruta fresca de temporada</p> <p>🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo</p>	<p>23</p> <p>Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne /Pescado/Fruta</p>	<p>24</p> <p>Estofado de lentejas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Ensalada de lechuga y maíz Yogur</p> <p>Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta</p>	<p>26</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate 🍷 Salmón al horno Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Carne / Arroz / Fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde San jacobito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada mixta con huevo Pote berciano Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo</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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Caracollitos a la napolitana Pescadilla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Pasta / Fruta	2 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	3 Sopa de estrellas Pollo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Huevo / Fruta
6 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	7 Puré de calabaza, puerro y zanahoria 🍌 Albóndigas mixtas en salsa y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	8 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	9 Puré verduras de temporada Ragout de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Yogur Verdura / Carne /Patata / Fruta	10 Alubias de la huerta con puerro y calabacín Abadejo al horno en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado / Fruta
13 FESTIVO ☪	14 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta	15 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	16 Crema de calabacín, puerro y cebolla Estofado de pollo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	17 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
20 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Revuelto de york con tomate aliñado Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	21 Puré de verduras Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	22 Arroz con salchichas Abadejo al horno con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	23 Guiso de garbanzos con chorizo Lomo adobado ensalada lechuga y tomate Yogur Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	24 Patatas guisadas con ternera Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta
27 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera 🍌 y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	28 Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Medallón de calamar Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	29 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras de temporada y patatas Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	30 Macarrones integrales con salsa de tomate 🍌 Merluza en salsa verde Patata dado Yogur Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta	31 FESTIVO



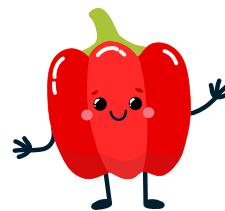
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan. Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Colegio La Asunción de Ponferrada

Noviembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde San jacobito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	4 Pote Berciano con su compango Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	5 Arroz con tomate Merluza en salsa verde patata dado Fruta fresca de temporada	6 Sopa de estrellas Hamburguesa mixta patatas fritas Yogur	7 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Verdura / Carne / Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	Verdura / Carne /Huevo / Fruta
10 Sopa de fideos Pizza napolitana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	11 Arroz con pollo Medallón de calamar Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	12 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Revuelto de York Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	13 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gallega Patata dado Yogur	14 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada
🌙 ...y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	Verdura / Carne /Patata / Fruta	Verdura / Carne /Pescado / Fruta
17 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada	18 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	19 Crema de calabacín, puerro y cebolla Filete de merluza al horno con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	20 Sopa maravilla Estofado de pollo con guisantes y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur	21 Macarrones con salsa de tomate casera Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 ...y por la noche: Verdura /Pescado/Fruta	Verdura /Huevo/ Pasta/ Fruta	Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	Verdura /Arroz/Carne/ Fruta	Verdura / Huevo/ Legumbre/Lácteo
24 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Revuelto de york con tomate aliñado Fruta fresca de temporada	25 Arroz con salchichas Abadejo al horno con cama de cebolla y zanahoria Fruta fresca de temporada	26 Guiso de garbanzos con chorizo Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada lechuga y tomate 🐼 Yogur	28 Patatas guisadas con ternera Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 y por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo	Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta



Proyecto educativo



Sostenibilidad



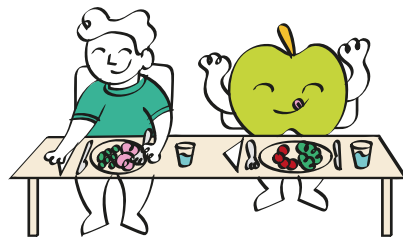
Recomendaciones nutricionales



Iconografía

*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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Puré de zanahoria y cebolla Albóndigas mixtas guisadas con salsa de tomate casera y salteado de arroz integral 🍌 Fruta fresca de temporada 🍏	2 Alubias pintas a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata Ensalada lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	3 Macarrones con jamón cocido y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	4 Sopa de ave con fideos Pollo estofado con verduras de temporada y patatas Yogur	5 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Arroz / Lácteo	Verdura / Carne / Pescado / Fruta	Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	Verdura / Carne / Arroz / Fruta
8 FESTIVO	9 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	10 Pote Berciano Delicias de pescado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	11 Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur	12 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria Pollo guisado con guisantes, zanahoria y patata dado Fruta fresca de temporada
	Verdura / Carne / Pescado / Fruta	Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	Verdura / Carne / Huevo / Fruta
15 Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	16 Puré de calabaza, puerro y zanahoria San jacobó al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	17 Macarrones a la boloñesa Merluza a la romana Mayonesa Fruta fresca de temporada	18 Puré de verduras de temporada Estofado de Pollo con pimientos, guisantes y salteado de arroz integral 🍌 Yogur	19 MENU ESPECIAL 🍷
🌙 ...y por la noche: Verdura / Pescado / Lácteo	Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	Verdura / Carne / Patata / Fruta	



*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.