

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5  FESTIVO	6  FESTIVO	7  FESTIVO	8 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Verdura / Pescado/ Lácteo	9 Crema de zanahoria, puerro, cebolla Jamoncito de pollo asado Patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura /Huevo/ Arroz / Fruta
12 Estofado de lentejas con puerro y zanahoria guisadas con pimentón Medallón de calamar Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Arroz /Carne / Fruta	13 Macarrones con tomate y atún Revuelto de york Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Legumbre/ Lácteo	14 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón con cebolla, zanahoria y patata dado Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	15 Garbanzos estofados con cebolla y calabacín Porciones de salmón al horno ensalada de lechuga y aceitunas Yogur Verdura / Legumbre /Pescado/ Fruta	16 Sopa de ave con fideos Carrillera estofada con patatas dado Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
19 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	20 Lentejas con chorizo Empanadillas de atún al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	21 Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	22 Arroz a la hortelana Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur Verdura /Pasta/ Huevo/ Fruta	23 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
26 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada 🍌 🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	27 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Pescado/Fruta	28 Garbanzos con chorizo Merluza al horno con en salsa verde con calabacín orly Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Carne / Lácteo	29 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado a limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur Verdura / Huevo/ Arroz / Fruta	30 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Pizza napolitana Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

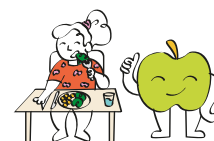
*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos. Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra. Se ofrece pan integral un día a la semana. Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina
En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales. El menú 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

Colegio La Asunción De Ponferrada

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Paella mixta de pollo Croquetas de bacalao fritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	3 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	4 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con ensalada lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne / Huevo / Fruta	5 Caracolílos a la napolitana con queso gratinado Salmón al horno con guarnición de verduras de temporada Yogur Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo	6 Crema de puerro, cebolla y judía verde Estofado de pollo con verduras con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/Huevo / Fruta
9 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	10 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Lácteo	11 Crema de zanahoria, cebolla y puerro San jacobito al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	12 Arroz con tomate Filete de pescadilla al horno Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Yogur Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	13 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con arroz INTEGRAL salteado 🐼 Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Arroz / Carne / Fruta	19 Sopa de ave con fideos Carrilleras en salsa con patatas Yogur Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	20 Macarrones con tomate frito Medallón de calamar Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta
23 Lentejas con chorizo Empanadillas de atún al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	24 Crema de zanahoria, cebolla y puerro Tortilla de patata y chorizo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Arroz / Fruta	25 Judías verdes con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	26 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con guisantes, zanahoria y cebolla Yogur Verdura / Pasta/ Huevo/ Fruta	27 Arroz a la hortelana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/ Huevo/ Lácteo



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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales

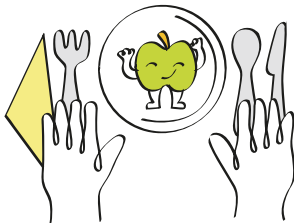
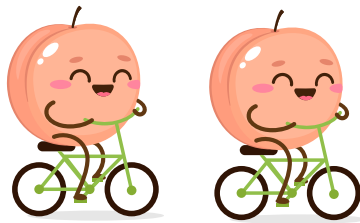


Iconografía

Colegio La Asunción De Ponferrada

Marzo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada 🍏	3 Garbanzos con chorizo Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca de temporada	4 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado al limón patata frita Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	5 Lentejas con puerro y calabacín guisadas con pimentón Merluza al horno con en salsa verde con cabacín orly Yogur	6 Sopa de ave con fideos Pizza napolitana Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	Verdura / Carne / Pescado / Fruta	Verdura / Pasta / Carne / Lácteo	Verdura / Huevo / Arroz / Fruta	Verdura / Pescado / Patata / Lácteo
9 Macarrones con atún y tomate Croquetas de bacalao fritas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	10 JORNADA GASTRONÓMICA 🍽️	11 Arroz con tomate Filete de bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	12 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur	13 Crema de puerro, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz INTEGRAL salteado Fruta fresca de temporada 🍏
🌙 por la noche: Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	Verdura / Huevo / Arroz / Lácteo	Verdura / Carne / Huevo / Fruta	Verdura / Legumbre / Pescado / Lácteo	Verdura / Pasta / Huevo / Fruta
16 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	17 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate Carrilleras en salsa con patata frita Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Merluza al horno Ensalada con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	19 Caracoliillos a la napolitana con queso gratinado Pollo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur	20 Crema de zanahoria, patata y cebolla San jacob al horno ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Pasta / Pescado / Fruta	Verdura / Pescado / Lácteo	Verdura / Legumbre / Huevo / Fruta	Verdura / Legumbre / Huevo / Lácteo	Verdura / Huevo / Arroz / Fruta
23 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	24 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada	25 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo a la plancha con patata dado Fruta fresca de temporada	26 Sopa de ave con fideos Pizza napolitana Yogur	27 FESTIVO
🌙 por la noche: Verdura / Arroz / Carne / Fruta		Verdura / Pescado / Huevo / Lácteo	Verdura / Legumbre / Pescado / Fruta	
30 FESTIVO	31 FESTIVO	 		



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