

Colegio La Asunción De Ponferrada

Abril 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 FESTIVO	7 Lentejas estofadas con puerro, zanahoria y patata Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	8 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	9 Ensalada la Asunción de Ponferrada Jamoncitos de pollo asado al chilindrón Patata dado Yogur natural sin azúcar Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	10 Crema de verduras Macarrones con salsa boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
13 Puré de calabacín Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	14 Caracolillos con sofrito de tomate casero Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Huevo/ Lácteo	15 Sopa de fideos Pollo asado con zanahoria, cebolla y salteado de arroz integral Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre/Pescado / Fruta	16 Alubias estofadas con puerro y calabacín Bacaladilla a la romana casera Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne /Pescado/Lácteo	17 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/Patata /Lácteo
20 Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	21 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Macarrones con boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	22 Garbanzos a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Estofado de pollo con verduras de temporada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Huevo / Fruta	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Arroz con salsa de tomate casera Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga con aceitunas Fruta fresca de temporada y por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	28 Guiso de garbanzos con puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno con salteado de zanahoria al vapor Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	29 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	30 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Patata /Lácteo	



Proyecto educativo



Sostenibilidad



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 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				1 FESTIVO
4 Lentejas con zanahoria, calabacín y patata Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	5 Estofado de alubias con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	6 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Pollo asado al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	7 Macarrones integrales a la napolitana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar	8 Sopa de fideos Carrilleras de cerdo con pimientos, guisantes y guarnición de patata asada Fruta fresca de temporada
	Verdura / Pescado / Legumbre/ Lácteo	Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	Verdura / Carne / Arroz / Fruta	Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta
11 Lentejas estofadas con puerro, zanahoria y patata Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada	12 Crema de zanahoria y cebolla Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	13 Ensalada mixta de lechuga, maíz y zanahoria Jamoncitos de pollo asado al chilindrón Fruta fresca de temporada	14 Garbanzos a la jardinera con puerro Filete de merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar	15 Crema de calabacín Macarrones con salsa boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	Verdura /Legumbre/ Huevo/ Lácteo
18 Potaje de lentejas con calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	19 Alubias estofadas con puerro y calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas	20 Macarrones con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	21 Sopa de fideos Pollo asado con zanahoria, cebolla y salteado de arroz integral Yogur natural sin azúcar	22 Pure calabacín Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	Verdura / Pescado / Arroz / Fruta	Verdura /Carne/Huevo / Fruta	Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	Verdura / Pescado/Patata /Lácteo
25 Fideua mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	26 Lentejas con zanahoria, calabacín y patata Estofado de pollo con verduras de temporada Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	27 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Macarrones con boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada	28 Garbanzos a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla en salsa con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar	29 Sopa de fideos Lomo de cerdo adobado al horno con patatas asadas Fruta fresca de temporada
🌙 por la noche: Verdura / Carne /Pescado/Fruta	Verdura / Huevo / Arroz /Lácteo	Verdura / Pescado / Huevo / Fruta	Verdura / Pasta/ Huevo/ Lácteo	Verdura / Legumbre /Huevo / Fruta



*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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pescado/ Lácteo	2 Macarrones integrales con salsa de tomate casera 🍷 Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado / Pasta / Fruta	3 Guiso de garbanzos con puerro y zanahoria Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre / Arroz / Fruta	4 Crema de calabacín, puerro y cebolla Pavo guisado con guisantes, zanahoria y patata Yogur natural sin azúcar Verdura / Pescado/Patata / Lácteo	5 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Bacaladilla a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Carne /Huevo / Fruta
8 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Pescado / Legumbre/ Lácteo	9 Estofado de alubias con puerro y calabacín Pescadilla al horno en salsa verde Guarnición patata asada Fruta fresca de temporada Verdura / Pasta/ Huevo/ Lácteo	10 Caracolillos a la napolitana Pollo asado al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Huevo / Lácteo	11 Sopa de ave con fideos Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Verdura / Carne / Arroz / Fruta	12 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Carrillera de cerdo en salsa con pimientos y guisantes Fruta fresca de temporada Verdura / Legumbre /Huevo/ Fruta
15 Crema de zanahoria y cebolla Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada 🌙 por la noche: Verdura / Carne/Huevo/ Lácteo	16 Lentejas estofadas con puerro, zanahoria y patata Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura /Pescado/ Arroz / Fruta	17 Ensalada mixta de lechuga, maíz y zanahoria Macarrones con boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado/ Legumbre/ Fruta	18 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Verdura /Pasta/ Pescado/ Fruta	19 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada
22 Pure calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	23 Caracolillos con sofrito de tomate casero Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada	24 🎓 MENU ESPECIAL FIN DE CURSO		



*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