

## Del 1 al 19 de diciembre

### MENÚ BASAL

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS,  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 1/12/2025	martes 2/12/2025	miércoles 3/12/2025	jueves 4/12/2025	viernes 5/12/2025					
1º plato	ARROZ A LA CUBANA	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO	PATATAS GUIASADAS CON PAVO	LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA					
2º plato	LOMO AL AJILLO	MERLUZA EN SALSA VERDE	HAMBURGUESA DE POLLO	TORTILLA DE PATATA	MINI SANJACOBO					
Guarnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS	CALABACÍN SALTEADO	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS SALTEADAS					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 8/12/2025	martes 9/12/2025	miércoles 10/12/2025	jueves 11/12/2025	viernes 12/12/2025					
1º plato		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE CALABACIN					
2º plato		LOMO SAJONIA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	LEGUADO EN SALSA VERDE	CROQUETAS DEL COCIDO					
Guarnición		BROCOLI REHOGADO	ENSALADA	SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADILLA					
Postre		FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.		590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 15/12/2025	martes 16/12/2025	miércoles 17/12/2025	jueves 18/12/2025	viernes 19/12/2025					
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	FIDEUA	ARROZ CALDOSO CON POLLO	PATATAS ENTOMATADAS	CREMA DE ZANAHORIA					
2º plato	TORTILLA DE PATATAS	LOMO EN SALSA DE VERDURAS	MERLUZA EN SALSA	CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO	MINI FLAMENQUIN DE AVE					
Guarnición	ZANAHORIA BABY	CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS AL HORNO					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025					
1º plato										
2º plato										
Guarnición										
Postre										
Pan/bebida										
Valores Nutr.										

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán forma de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingestión a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingestión adecuada de energía

COMIDA AUSOLAN	CENA RECOMENDADA
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Garnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Dispensar de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladeárla y masticarla bien.
- La conservación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**CURSO  
2025/26**

## Del 1 al 19 de diciembre

### DIETA SIN NUECES

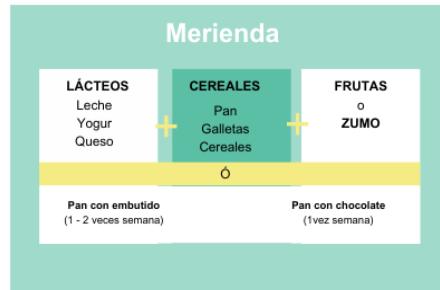
Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

					COLEGIO GINER DE LOS RÍOS – DOS HERMANAS (SEVILLA)					
lunes 1/12/2025		martes 2/12/2025		miércoles 3/12/2025		jueves 4/12/2025		viernes 5/12/2025		
1º plato	ARROZ A LA CUBANA	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO	PATATAS GUIASADAS CON PAVO	LENTEJAS CON VERDURAS				CREMA DE CALABAZA		
2º plato	LOMO AL AJILLO	MERLUZA EN SALSA VERDE	HAMBURGUESA DE POLLO	TORTILLA DE PATATA				LENGUADO AL HORNO		
Guarnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS	CALABACÍN SALTEADO	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA				PATATAS SALTEADAS		
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA				YOGUR		
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO				PAN INTEGRAL		
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	
									33 g.prot 15 g.lip	
lunes 8/12/2025		martes 9/12/2025		miércoles 10/12/2025		jueves 11/12/2025		viernes 12/12/2025		
1º plato	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS		SOPA DE LETRAS		CREMA DE CALABACIN			
2º plato	LOMO SAJONIA AL HORNO		TORTILLA FRANCESA		LEGUADO EN SALSA VERDE		MERLUZA AL HORNO			
Guarnición	BROCOLI REHOGADO		ENSALADA		SALTEADO DE VERDURAS		ENSALADILLA			
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR			
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL			
Valores Nutr.	590 kcal 81 g.hc		30 g.prot 18 g.lip		720 kcal 84 g.hc		35 g.prot 30 g.lip		679 kcal 86 g.hc	
									29 g.prot 25 g.lip	
									618 kcal 93 g.hc	
									33 g.prot 15 g.lip	
lunes 15/12/2025		martes 16/12/2025		miércoles 17/12/2025		jueves 18/12/2025		viernes 19/12/2025		
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		FIDEUA		ARROZ CALDOSO CON POLLO		PATATAS ENTOMATADAS		CREMA DE ZANAHORIA	
2º plato	TORTILLA DE PATATAS		LOMO EN SALSA DE VERDURAS		MERLUZA EN SALSA		CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO		LENGUADO AL HORNO	
Guarnición	ZANAHORIA BABY		CHAMPIÑONES SALTEADOS		ENSALADA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS AL HORNO	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc		34 g.prot 21 g.lip		590 kcal 81 g.hc		30 g.prot 18 g.lip		720 kcal 84 g.hc	
									35 g.prot 30 g.lip	
									679 kcal 86 g.hc	
									29 g.prot 25 g.lip	
									618 kcal 93 g.hc	
									33 g.prot 15 g.lip	
lunes 22/12/2025		martes 23/12/2025		miércoles 24/12/2025		jueves 25/12/2025		viernes 26/12/2025		
1º plato										
2º plato										
Guarnición										
Postre										
Pan/bebida										
Valores Nutr.										

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán forma de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingestión a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingestión adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA RECOMENDADA
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Garnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conservación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**CURSO  
2025/26**

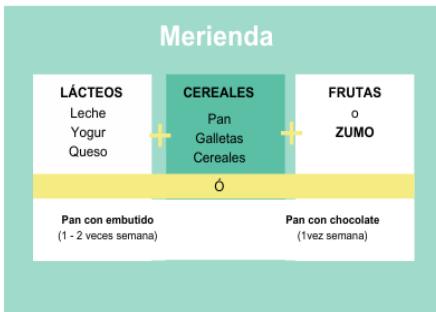
Del 1 al 19 de diciembre

## DIETA SIN MELÓN, PIÑA

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS –  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 1/12/2025	martes 2/12/2025	miércoles 3/12/2025	jueves 4/12/2025	viernes 5/12/2025
1º plato	ARROZ A LA CUBANA	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO	PATATAS GUIASADAS CON PAVO	LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA
2º plato	LOMO AL AJILLO	MERLUZA EN SALSA VERDE	HAMBURGUESA DE POLLO	TORTILLA DE PATATA	MINI SAN JACOB
Garnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS	CALABACÍN SALTEADO	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS SALTEADAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc 34 g.prot 21 g.lipt	590 kcal 81 g.hc 30 g.prot 18 g.lipt	720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 30 g.lipt	679 kcal 86 g.hc 29 g.prot 25 g.lipt	618 kcal 93 g.hc 33 g.prot 15 g.lipt
	lunes 8/12/2025	martes 9/12/2025	miércoles 10/12/2025	jueves 11/12/2025	viernes 12/12/2025
1º plato	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE LETRAS	CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	LOMO SAJONIA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	LEGUADO EN SALSA VERDE	CROQUETAS DEL COCIDO	
Garnición	BROCOLI REHOGADO	ENSALADA	SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADILLA	
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutr.	590 kcal 81 g.hc 30 g.prot 18 g.lipt	720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 30 g.lipt	679 kcal 86 g.hc 29 g.prot 25 g.lipt	618 kcal 93 g.hc 33 g.prot 15 g.lipt	
	lunes 15/12/2025	martes 16/12/2025	miércoles 17/12/2025	jueves 18/12/2025	viernes 19/12/2025
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	FIDEUA	ARROZ CALDOSO CON POLLO	PATATAS ENTOMATADAS	CREMA DE ZANAHORIA
2º plato	TORTILLA DE PATATAS	LOMO EN SALSA DE VERDURAS	MERLUZA EN SALSA	CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO	MINI FLAMENQUIN DE AVE
Garnición	ZANAHORIA BABY	CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS AL HORNO
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc 34 g.prot 21 g.lipt	590 kcal 81 g.hc 30 g.prot 18 g.lipt	720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 30 g.lipt	679 kcal 86 g.hc 29 g.prot 25 g.lipt	618 kcal 93 g.hc 33 g.prot 15 g.lipt
	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025
1º plato					
2º plato					
Garnición					
Postre					
Pan/bebida					
Valores Nutr.					

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía

COMIDA AUSOLAN	CENA RECOMENDADA
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conservación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**CURSO  
2025/26**

Del 1 al 19 de diciembre

## DIETA SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, PESCADO, MARISCO

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS –  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 1/12/2025	martes 2/12/2025	miércoles 3/12/2025	jueves 4/12/2025	viernes 5/12/2025					
1º plato	ARROZ A LA CUBANA	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO	PATATAS GUIASADAS CON PAVO	LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA					
2º plato	LOMO AL AJILLO	POLLO AL HORNO	HAMBURGUESA DE POLLO	PAVO AL HORNO	POLLO AL HORNO					
Guarnición	CHAMPIÑONES SALTEADOS	CALABACÍN SALTEADO	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS SALTEADAS					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 8/12/2025	martes 9/12/2025	miércoles 10/12/2025	jueves 11/12/2025	viernes 12/12/2025					
1º plato		MACARRONES S. H CON TOMATE Y QUESO	POTAJE DE GARBAÑOS CON VERDURAS	SOPA DE LETRAS S.H.	CREMA DE CALABACIN					
2º plato		LOMO SAJONIA AL HORNO	POLLO AL HORNO	PAVO AL HORNO	LOMO AL HORNO					
Guarnición		BROCOLI REHOGADO	ENSALADA	SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADILLA					
Postre		FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.		590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 15/12/2025	martes 16/12/2025	miércoles 17/12/2025	jueves 18/12/2025	viernes 19/12/2025					
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	FIDEUA S.H CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO CON POLLO	PATATAS ENTOMATADAS	CREMA DE ZANAHORIA					
2º plato	POLLO AL HORNO	LOMO EN SALSA DE VERDURAS	PAVO AL HORON	CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO	POLLO AL HORNO					
Guarnición	ZANAHORIA BABY	CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS AL HORNO					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 22/12/2025	martes 23/12/2025	miércoles 24/12/2025	jueves 25/12/2025	viernes 26/12/2025					
1º plato										
2º plato										
Guarnición										
Postre										
Pan/bebida										
Valores Nutr.										

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía

COMIDA AUSOLAN	CENA RECOMENDADA
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladeárla y masticarla bien.
- La conservación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**CURSO  
2025/26**

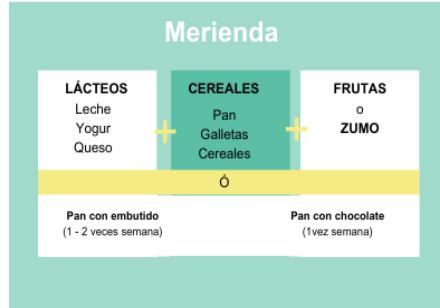
## **Del 1 al 19 de diciembre**

# **DIETA SIN LACTOSA**

**COLEGIO GINER DE LOS RÍOS –  
DOS HERMANAS (SEVILLA)**

lunes 1/12/2025		martes 2/12/2025		miércoles 3/12/2025		jueves 4/12/2025		viernes 5/12/2025	
ARROZ A LA CUBANA		ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO		PATATAS GUISADAS CON PAVO		LENTEJAS CON VERDURAS		CREMA DE CALABAZA	
LOMO AL AJILLO		MERLUZA EN SALSA VERDE		HAMBURGUESA DE POLLO		TORTILLA DE PATATA		MINI FLAMENQUIN DE AVE S.L.	
CHAMPIÑONES SALTEADOS		CALABACÍN SALTEADO		ENSALADA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS SALTEADAS	
FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 8/12/2025		martes 9/12/2025		miércoles 10/12/2025		jueves 11/12/2025		viernes 12/12/2025	
MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS		SOPA DE LETRAS		CREMA DE CALABACÍN			
LOMO SAJONIA AL HORNO		TORTILLA FRANCESA		LEGUADO EN SALSA VERDE		CHICKEN POPS S.L.			
BROCOLI REHOGADO		ENSALADA		SALTEADO DE VERDURAS		ENSALADILLA			
FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA			
PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL			
590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip		
lunes 15/12/2025		martes 16/12/2025		miércoles 17/12/2025		jueves 18/12/2025		viernes 19/12/2025	
ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		FIDEUA		ARROZ CALDOSO CON POLLO		PATATAS ENTOMATADAS		CREMA DE ZANAHORIA	
TORTILLA DE PATATAS		LOMO EN SALSA DE VERDURAS		MERLUZA EN SALSA		CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO		CHICKEN POPS S.L.	
ZANAHORIA BABY		CHAMPIÑONES SALTEADOS		ENSALADA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS AL HORNO	
FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 22/12/2025		martes 23/12/2025		miércoles 24/12/2025		jueves 25/12/2025		viernes 26/12/2025	

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Recomendaciones para las cenas

Desde **AUSOLAN** somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingestión a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingestión adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA RECOMENDADA
<b>1º Platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º Platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladeala y masticarla bien.
- La conservación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**CURSO  
2025/26**