

Del 8 al 30 de enero

MENÜ 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 5/1/2026		martes 6/1/2026		miércoles 7/1/2026		jueves 8/1/2026		viernes 9/1/2026	
1º plato							POTAJE DE CHÍCHAROS		ENSALADA DE PASTA	
2º plato							MERLUZA EN SALSA VERDE		ALBÓNDIGAS DE DE POLLO Y TERNERA EN SALSA	
Guarnición							PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA	
Postre							YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores							679 kcal		618 kcal	
Nutric.							86 g.hc		93 g.hc	
							29 g.prot		33 g.prot	
							25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 12/1/2026		martes 13/1/2026		miércoles 14/1/2026		jueves 15/1/2026		viernes 16/1/2026	
1º plato	FIDEUA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA CON ATÚN		MINI SALCHICHAS EN SALSA		PALITOS DE MERLUZA		FILETE DE POLLO EN SALSA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS		PISTO		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal		590 kcal		720 kcal		679 kcal		618 kcal	
Nutric.	81 g.hc		81 g.hc		84 g.hc		86 g.hc		93 g.hc	
	30 g.prot		30 g.prot		35 g.prot		29 g.prot		33 g.prot	
	18 g.lip		18 g.lip		30 g.lip		25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 19/1/2026		martes 20/1/2026		miércoles 21/1/2026		jueves 22/1/2026		viernes 23/1/2026	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE CHÍCHAROS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
2º plato	CALAMARES A LA ROMANA		LOMO EN SALSA		MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACÍN		PINCHITOS DE POLLO	
Guarnición	PISTO		PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal		lo		720 kcal		679 kcal		618 kcal	
Nutric.	75 g.hc		81 g.hc		84 g.hc		86 g.hc		93 g.hc	
	34 g.prot		30 g.prot		35 g.prot		29 g.prot		33 g.prot	
	21 g.lip		18 g.lip		30 g.lip		25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 26/1/2026		martes 27/1/2026		miércoles 28/1/2026		jueves 29/1/2026		viernes 30/1/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA		MERUZA EN SALSA		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA ENCEBOLLADA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		PATATAS PARISINAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal		720 kcal		590 kcal		679 kcal		590 kcal	
Nutric.	81 g.hc		84 g.hc		81 g.hc		86 g.hc		81 g.hc	
	30 g.prot		35 g.prot		30 g.prot		29 g.prot		30 g.prot	
	18 g.lip		30 g.lip		18 g.lip		25 g.lip		18 g.lip	

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 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	Came o huevo
Huevo	Came 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.



**CURSO  
2025/26**

Del 8 al 30 de enero

DIETA SIN NUECES



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 5/1/2026		martes 6/1/2026		miércoles 7/1/2026		jueves 8/1/2026		viernes 9/1/2026	
1º plato							POTAJE DE CHÍCHAROS		ENSALADA DE PASTA	
2º plato							MERLUZA EN SALSA VERDE		ALBÓNDIGAS DE DE POLLO Y TERNERA EN SALSA	
Guarnición							PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA	
Postre							FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.							679 kcal 86 g.hc		618 kcal 93 g.hc	
							29 g.prot 25 g.lip		33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 12/1/2026		martes 13/1/2026		miércoles 14/1/2026		jueves 15/1/2026		viernes 16/1/2026	
1º plato	FIDEUA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA CON ATÚN		MINI SALCHICHAS SIN ALÉRGENOS		MERLUZA EN SALSA		FILETE DE POLLO EN SALSA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS		JUDIAS VERDES ALIÑADAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal 81 g.hc		590 kcal 81 g.hc		720 kcal 84 g.hc		679 kcal 86 g.hc		618 kcal 93 g.hc	
	30 g.prot 18 g.lip		30 g.prot 18 g.lip		35 g.prot 30 g.lip		29 g.prot 25 g.lip		33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 19/1/2026		martes 20/1/2026		miércoles 21/1/2026		jueves 22/1/2026		viernes 23/1/2026	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE CHÍCHAROS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
2º plato	MERLUZA EN SALSA		LOMO EN SALSA		MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACÍN		PINCHITOS DE POLLO	
Guarnición	PISTO		PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS	
Postre	YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc		590 kcal 81 g.hc		720 kcal 84 g.hc		679 kcal 86 g.hc		618 kcal 93 g.hc	
	34 g.prot 21 g.lip		30 g.prot 18 g.lip		35 g.prot 30 g.lip		29 g.prot 25 g.lip		33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 26/1/2026		martes 27/1/2026		miércoles 28/1/2026		jueves 29/1/2026		viernes 30/1/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA		MERUZA EN SALSA		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA ENCEBOLLADA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		PATATAS PARISINAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal		720 kcal		590 kcal		679 kcal		590 kcal	
	30 g.prot		35 g.prot		30 g.prot		29 g.prot		30 g.prot	

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)

dietas.andalucia@ausolan.com

# RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Pan con embutido  
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate  
(1 vez semana)

## 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 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



CURSO  
2025/26

## 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.

Del 8 al 30 de enero

DIETA SIN MELÓN, PIÑA



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 5/1/2026		martes 6/1/2026		miércoles 7/1/2026		jueves 8/1/2026		viernes 9/1/2026	
1º plato							POTAJE DE CHÍCHAROS		ENSALADA DE PASTA	
2º plato							MERLUZA EN SALSAS VERDE		ALBÓNDIGAS DE DE POLLO Y TERNERA EN SALSAS	
Guarnición							PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA	
Postre							YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.							679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip

	lunes 12/1/2026		martes 13/1/2026		miércoles 14/1/2026		jueves 15/1/2026		viernes 16/1/2026	
1º plato	FIDEUA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO EN SALSAS		TORTILLA FRANCESA CON ATÚN		MINI SALCHICHAS EN SALSAS		PALITOS DE MERLUZA		FILETE DE POLLO EN SALSAS	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS		PISTO		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 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 19/1/2026		martes 20/1/2026		miércoles 21/1/2026		jueves 22/1/2026		viernes 23/1/2026	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE CHÍCHAROS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
2º plato	CALAMARES A LA ROMANA		LOMO EN SALSAS		MERLUZA EN SALSAS DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACÍN		PINCHITOS DE POLLO	
Guarnición	PISTO		PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	lo 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 26/1/2026		martes 27/1/2026		miércoles 28/1/2026		jueves 29/1/2026		viernes 30/1/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA		MERUZA EN SALSAS		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA ENCEBOLLADA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		PATATAS PARISINAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip

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)

RECOMENDACIONES PARA  
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Pan con embutido (1 - 2 veces semana)      Pan con chocolate (1 vez semana)

Ausolan.

Juntos en tu día a día

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 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	Came o huevo
Huevo	Came 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.



CURSO  
2025/26



Del 8 al 30 de enero

DIETA SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, PESCADO, MARISCO

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.

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)

	lunes 5/1/2026		martes 6/1/2026		miércoles 7/1/2026		jueves 8/1/2026		viernes 9/1/2026	
1º plato							POTAJE DE CHÍCHAROS		ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO	
2º plato							QUESO FRESCO		ALBÓNDIGAS DE DE POLLO Y TERNERA EN SALSA	
Guarnición							PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA	
Postre							YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.							679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip

	lunes 12/1/2026		martes 13/1/2026		miércoles 14/1/2026		jueves 15/1/2026		viernes 16/1/2026	
1º plato	FIDEOS SIN HUEVO CON CAELLA Y GAMBAS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO EN SALSA		QUESO FRESCO		MINI SALCHICHAS SIN ALERGENOS EN SALSA		HAMBURGUESA DE POLLO		FILETE DE POLLO EN SALSA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS		PISTO		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 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 19/1/2026		martes 20/1/2026		miércoles 21/1/2026		jueves 22/1/2026		viernes 23/1/2026	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES SIN HUEVO NAPOLITANA		POTAJE DE CHÍCHAROS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE POLLO		LOMO EN SALSA		QUESO FRESCO		FILETE DE POLLO		PINCHITOS DE POLLO	
Guarnición	PISTO		PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	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 26/1/2026		martes 27/1/2026		miércoles 28/1/2026		jueves 29/1/2026		viernes 30/1/2026	
1º plato	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN HUEVO		POTAJE DE GARBANZOS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		QUESO FRESCO		PINCHITOS DE POLLO		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE POLLO	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		PATATAS PARISINAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	590 kcal	30 g.prot



RECOMENDACIONES PARA  
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Ausolan.

Juntos en tu día a día

Desayuno

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Pan con embutido  
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate  
(1 vez semana)

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 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
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.

CURSO  
2025/26



Del 8 al 30 de enero

DIETA SIN LACTOSA



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.

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)

	lunes 5/1/2026		martes 6/1/2026		miércoles 7/1/2026		jueves 8/1/2026		viernes 9/1/2026	
1º plato							POTAJE DE CHÍCHAROS		ENSALADA DE PASTA	
2º plato							MERLUZA EN SALSA VERDE		ALBÓNDIGAS DE DE POLLO Y TERNERA EN SALSA	
Guarnición							PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA	
Postre							FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores							679 kcal		618 kcal	
Nutric.							86 g.hc		93 g.hc	
							29 g.prot		33 g.prot	
							25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 12/1/2026		martes 13/1/2026		miércoles 14/1/2026		jueves 15/1/2026		viernes 16/1/2026	
1º plato	FIDEUA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA CON ATÚN		MINI SALCHICHAS EN SALSA SIN ALÉRGENOS		MERLUZA EN SALSA		FILETE DE POLLO EN SALSA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS		PISTO		CHAMPIÑONES	
Postre	FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal		590 kcal		720 kcal		679 kcal		618 kcal	
Nutric.	81 g.hc		81 g.hc		84 g.hc		86 g.hc		93 g.hc	
	30 g.prot		30 g.prot		35 g.prot		29 g.prot		33 g.prot	
	18 g.lip		18 g.lip		30 g.lip		25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 19/1/2026		martes 20/1/2026		miércoles 21/1/2026		jueves 22/1/2026		viernes 23/1/2026	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		MACARRONES CON TOMATE		POTAJE DE CHÍCHAROS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
2º plato	MERLUZA EN SALSA		LOMO EN SALSA		MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS		TORTILLA DE CALABACÍN		PINCHITOS DE POLLO	
Guarnición	PISTO		PATATAS PARISINAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal		590 kcal		720 kcal		679 kcal		618 kcal	
Nutric.	75 g.hc		81 g.hc		84 g.hc		86 g.hc		93 g.hc	
	34 g.prot		30 g.prot		35 g.prot		29 g.prot		33 g.prot	
	21 g.lip		18 g.lip		30 g.lip		25 g.lip		15 g.lip	
	lunes 26/1/2026		martes 27/1/2026		miércoles 28/1/2026		jueves 29/1/2026		viernes 30/1/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA		MERUZA EN SALSA		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA ENCEBOLLADA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		PATATAS PARISINAS		COLIFLOR ALIÑADA	
Postre	FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal		720 kcal		590 kcal		679 kcal		590 kcal	
Nutric.										
	30 g.prot		35 g.prot		30 g.prot		29 g.prot		30 g.prot	

RECOMENDACIONES PARA  
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Ausolan.

Juntos en tu día a día

Desayuno

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS  
Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES  
Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Pan con embutido  
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate  
(1 vez semana)

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 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
1º Platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º Platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Came o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura
Postres	
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.

CURSO  
2025/26