

Del 8 al 30 de enero

MENÚ BASAL

Ausolan.

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	
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 Nutr.				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 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 Nutr.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	618 kcal 93 g.hc
	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	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	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 Nutr.	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	720 kcal 84 g.hc	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc
	33 g.prot 15 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	MERLUZA 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 Nutr.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 18 g.lip	679 kcal 86 g.hc
	30 g.prot 30 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	29 g.prot 25 g.lip	590 kcal 81 g.hc
	30 g.prot 18 g.lip	618 kcal 93 g.hc	29 g.prot 15 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	

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
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	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Garnición	
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:

- 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 8 al 30 de enero

DIETA SIN NUECES

**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	
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 Nutr.				679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc
	30 g.prot 18 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	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 Nutr.	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 Nutr.	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	MERLUZA 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 Nutr.	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



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
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	Carne o huevo
Huevo	Carne 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, 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 8 al 30 de enero

DIETA SIN MELÓN, PIÑA

Ausolan.

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS_
DOS HERMANAS (SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Normas 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				
2º plato				
Garnición				
Postre				
Pan/bebida				
Valores Nutr.				
590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	590 kcal 81 g.hc	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc
30 g.prot 18 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 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
2º plato	LOMO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN	MINI SALCHICHAS EN SALSA	PALITOS DE MERLUZA
Garnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA	PATATAS PARISINAS	PISTO
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
Valores Nutr.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	679 kcal 86 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
2º plato	CALAMARES A LA ROMANA	LOMO EN SALSA	MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS	TORTILLA DE CALABACÍN
Garnición	PISTO	PATATAS PARISINAS	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR ALIÑADA
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	lo 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip
34 g.prot 21 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc
75 g.hc	81 g.hc	84 g.hc	30 g.lip	29 g.prot 25 g.lip
607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	lo 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	618 kcal 93 g.hc
34 g.prot 21 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 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
2º plato	PALOMITAS DE POLLO	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA	MERUZA EN SALSA	LOMO ADOBADO
Garnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA	PISTO	PATATAS PARISINAS
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
Valores Nutr.	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	679 kcal 86 g.hc
30 g.prot 18 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	590 kcal 81 g.hc
81 g.hc	84 g.hc	81 g.hc	18 g.lip	30 g.prot 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

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
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	Carne o huevo
Huevo	Carne 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.

Ausolan.

Juntos en tu día a día



**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 en el establecimiento.

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

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	
2º plato				QUESO FRESCO	ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO
Guarnición				PATATAS PARISINAS	ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA EN SALSA
Postre				YOGUR	ENSALADA MIXTA
Pan/bebida				PAN BLANCO	FRUTA
Valores Nutr.				679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc
	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 Nutr.	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
	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 Nutr.	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
	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 Nutr.	590 kcal 30 g.prot 720 kcal 35 g.prot		590 kcal 30 g.prot	679 kcal 29 g.prot 720 kcal 30 g.prot	590 kcal 29 g.prot 30 g.prot

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 gramos, 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
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	Carne o huevo
Huevo	Carne 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, 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 8 al 30 de enero

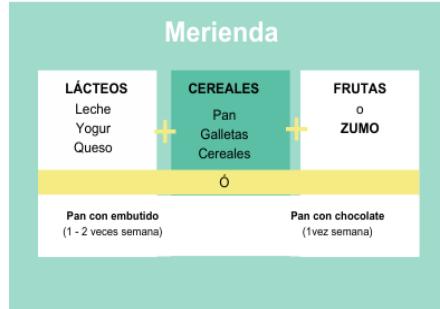
DIETA SIN LACTOSA

Ausolan.

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS
DOS HERMANAS (SEVILLA)

					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			
2º plato						MERLUZA EN SALSA VERDE			
Guarnición						PATATAS PARISINAS			
Postre						FRUTA			
Pan/bebida						PAN BLANCO			
Valores Nutr.						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 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 Nutr.	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
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 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
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		MERLUZA 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 Nutr.	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



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
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	Carne o huevo
Huevo	Carne 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, 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**