

Del 2 al 26 de febrero

## MENÚ BASAL

Ausolan.

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS,  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

lunes 2/2/2026		martes 3/2/2026		miércoles 4/2/2026		jueves 5/2/2026		viernes 6/2/2026	
1º plato	ARROZ A LA MARINERA		GUISO DE PATATAS CON VERDURAS		ESPIRALES CON TOMATE		POTAJE DE CHICHARROS		
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS		HAMBURGUESA DE MERLUZA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		BOCADITOS DE ROSADA		ALBONDIGAS DE CARNE AL HORNO EN SALSA
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS		PISTO
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL
Valores Nutr.	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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc
									33 g.prot 15 g.lip
lunes 9/2/2026		martes 10/2/2026		miércoles 11/2/2026		jueves 12/2/2026		viernes 13/2/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS		LENTEJAS ESTOFADOS CON VERDURAS		ARROZ A LA CUBANA		PATATAS GUIADAS CON VERDURA		ENSALADA DE PASTA
2º plato	TORTILLA FRANCESA		BUÑUELOS DE BACALAO		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA EN SALSA
Guarnición	COLIFLOR ALIÑADA		PISTO		ENSALADA MIXTA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		PATATAS PARISINAS
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	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 16/2/2026		martes 17/2/2026		miércoles 18/2/2026		jueves 19/2/2026		viernes 20/2/2026	
1º plato	FIDUA		POTAJE DE GARBANZOS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ A LA MARINERA
2º plato	PALOMITAS DE POLLO		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS		MERLUZA EN SALSA VERDE		PINCHITO DE POLLO AL HORNO
Guarnición	PISTO		COLIFLOR ALIÑADA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc
									33 g.prot 15 g.lip
lunes 23/2/2026		martes 24/2/2026		miércoles 25/2/2026		jueves 26/2/2026		viernes	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS		MACARRONES CON TOMATE		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		POTAJE DE GARBANZOS		
2º plato	LOMO ADOBADO		TORTILLA FRANCESA		MINI HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA		PALITOS DE MERLUZA		
Guarnición	PATATAS PARISINAS		ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO		
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 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
<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, 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**

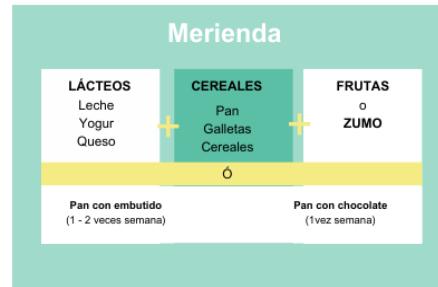
## Del 2 al 26 de febrero

# DIETA SIN NUECES

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

lunes 2/2/2026		martes 3/2/2026		miércoles 4/2/2026		jueves 5/2/2026		viernes 6/2/2026		
1º plato	ARROZ A LA MARINERA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS		ESPIRALES CON TOMATE		POTAJE DE CHICHARROS		PUCHERO DE FIDEOS		
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS	HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		MERLUZA EN SALSA		ALBONDIGAS DE CARNE CASERA AL HORNO EN SALSA		
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS		PISTO		
Postre	FRUTA	YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		
Valores Nutr.	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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 9/2/2026		martes 10/2/2026		miércoles 11/2/2026		jueves 12/2/2026		viernes 13/2/2026		
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	LENTEJAS ESTOFADOS CON VERDURAS		ARROZ A LA CUBANA		PATATAS GUIADAS CON VERDURA		ENSALADA DE PASTA		
2º plato	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA EN SALSA		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA EN SALSA		
Guarnición	COLIFLOR ALIÑADA	PISTO		ENSALADA MIXTA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		PATATAS PARISINAS		
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	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 16/2/2026		martes 17/2/2026		miércoles 18/2/2026		jueves 19/2/2026		viernes 20/2/2026		
1º plato	FIDUA	POTAJE DE GARBANZOS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ A LA MARINERA		
2º plato	PALOMITAS DE POLLO	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS		MERLUZA EN SALSA VERDE		PINCHITO DE POLLO AL HORNO		
Guarnición	PISTO	COLIFLOR ALIÑADA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 23/2/2026		martes 24/2/2026		miércoles 25/2/2026		jueves 26/2/2026		viernes		
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		POTAJE DE GARBANZOS				
2º plato	LOMO ADOBADO	TORTILLA FRANCESA		MINI HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA		MERLUZA EN SALSA				
Guarnición	PATATAS PARISINAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO				
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 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
<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 2 al 26 de febrero

## DIETA SIN MELÓN, PIÑA

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS –  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 2/2/2026	martes 3/2/2026	miércoles 4/2/2026	jueves 5/2/2026	viernes 6/2/2026
1º plato	ARROZ A LA MARINERA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ESPIRALES CON TOMATE	POTAJE DE CHICHARROS	PUCHERO DE FIDEOS
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS	HAMBURGUESA DE MERLUZA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	BOCADITOS DE ROSADA	ALBONDIGAS DE CARNE AL HORNO EN SALSA
Garnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS PARISINAS	PISTO
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutr.	590 kcal 81 g.hc 18 g.lip	679 kcal 86 g.hc 25 g.lip	590 kcal 81 g.hc 29 g.prot 25 g.lip	679 kcal 86 g.hc 30 g.prot 18 g.lip	618 kcal 93 g.hc 33 g.prot 15 g.lip
	lunes 9/2/2026	martes 10/2/2026	miércoles 11/2/2026	jueves 12/2/2026	viernes 13/2/2026
1º plato	SOPA DE PESCADOR CON FIDEOS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ A LA CUBANA	PATATAS GUIADAS CON VERDURA	ENSALADA DE PASTA
2º plato	TORTILLA FRANCESA	BUÑUELOS DE BACALAO	LOMO ADOBADO	HAMBURGUESA DE MERLUZA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA EN SALSA
Garnición	COLIFLOR ALIÑADA	PISTO	ENSALADA MIXTA	ZANAHORIAS ALIÑADAS	PATATAS PARISINAS
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 18 g.lip	590 kcal 81 g.hc 30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc 35 g.prot 30 g.lip	618 kcal 93 g.hc 33 g.prot 15 g.lip
	lunes 16/2/2026	martes 17/2/2026	miércoles 18/2/2026	jueves 19/2/2026	viernes 20/2/2026
1º plato	FIDUA	POTAJE DE GARBANZOS	PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	ARROZ A LA MARINERA
2º plato	PALOMITAS DE POLLO	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS	MERLUZA EN SALSA VERDE	PINCHITO DE POLLO AL HORNO
Garnición	PISTO	COLIFLOR ALIÑADA	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA	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 21 g.lip	34 g.prot 81 g.hc	lo 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
	lunes 23/2/2026	martes 24/2/2026	miércoles 25/2/2026	jueves 26/2/2026	viernes
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	
2º plato	LOMO ADOBADO	TORTILLA FRANCESA	MINI HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA	PALITOS DE MERLUZA	
Garnición	PATATAS PARISINAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA	PISTO	
Postre	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Valores Nutr.	607 kcal 75 g.hc 21 g.lip	34 g.prot 81 g.hc	lo 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

## 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, 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 2 al 26 de febrero

Ausolan.

## 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.

lunes 2/2/2026		martes 3/2/2026		miércoles 4/2/2026		jueves 5/2/2026		viernes 6/2/2026	
1º plato	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS		ESPIRALES CON TOMATE		POTAJE DE CHICHARROS		PUCHERO DE FIDEOS SIN HUEVO	
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS	HAMBURGUESA DE POLLO		QUESO FRESCO		PINCHITOS DE POLLO		ALBONDIGAS DE CARNE AL HORNO EN SALSA	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS		PISTO	
Postre	FRUTA	YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutr.	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	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 9/2/2026		martes 10/2/2026		miércoles 11/2/2026		jueves 12/2/2026		viernes 13/2/2026	
1º plato	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN HUEVO	LENTEJAS ESTOFADOS CON VERDURAS		ARROZ A LA CUBANA		PATATAS GUIADAS CON VERDURA		ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO NI ATÚN	
2º plato	HAMBURGUESA DE POLLO	PINCHITOS DE POLLO		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE POLLO		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA EN SALSA	
Guarnición	COLIFLOR ALIÑADA	PISTO		ENSALADA MIXTA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		PATATAS PARISINAS	
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 16/2/2026		martes 17/2/2026		miércoles 18/2/2026		jueves 19/2/2026		viernes 20/2/2026	
1º plato	FIDEOS SIN HUEVO CALDOSO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CALDOSO CON VERDURAS	
2º plato	PINCHITOS DE POLLO	QUESO FRESCO		LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS		HAMBURGUESA DE POLLO		PINCHITO DE POLLO AL HORNO	
Guarnición	PISTO	COLIFLOR ALIÑADA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		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	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
lunes 23/2/2026		martes 24/2/2026		miércoles 25/2/2026		jueves 26/2/2026		viernes	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		POTAJE DE GARBANZOS			
2º plato	LOMO ADOBADO	QUESO FRESCO		MINI HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA		PINCHITO DE POLLO AL HORNO			
Guarnición	PATATAS PARISINAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO			
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 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 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
<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 2 al 26 de febrero

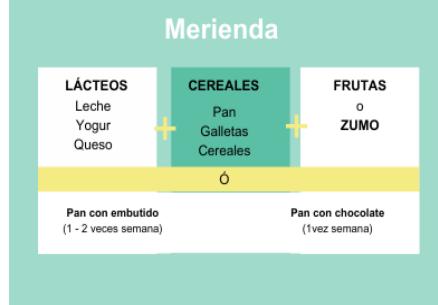
# DIETA SIN LACTOSA

Ausolan.

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS  
DOS HERMANAS (SEVILLA)

lunes 2/2/2026		martes 3/2/2026		miércoles 4/2/2026		jueves 5/2/2026		viernes 6/2/2026	
1º plato	ARROZ A LA MARINERA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS		EPIRALES CON TOMATE		POTAJE DE CHICHARROS		PUCHERO DE FIDEOS	
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS	HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		MERLUZA EN SALSA		ALBONDIGAS DE CARNE CASERA AL HORNO EN SALSA PISTO	
Guarnición	ZANAHORIAS ALIÑADAS	ENSALADA MIXTA		COLIFLOR ALIÑADA		PATATAS PARISINAS		FRUTA	
Postre	FRUTA	YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA			
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutr.	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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc
									33 g.prot 15 g.lip
lunes 9/2/2026		martes 10/2/2026		miércoles 11/2/2026		jueves 12/2/2026		viernes 13/2/2026	
1º plato	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS		ARROZ A LA CUBANA		PATATAS GUIADAS CON VERDURA		ENSALADA DE PASTA	
2º plato	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA EN SALSA		LOMO ADOBADO		HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA EN SALSA	
Guarnición	COLIFLOR ALIÑADA	PISTO		ENSALADA MIXTA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA	YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		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	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 16/2/2026		martes 17/2/2026		miércoles 18/2/2026		jueves 19/2/2026		viernes 20/2/2026	
1º plato	FIDUA	POTAJE DE GARBANZOS		PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ A LA MARINERA	
2º plato	PALOMITAS DE POLLO	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS		MERLUZA EN SALSA VERDE		PINCHITO DE POLLO AL HORNO	
Guarnición	PISTO	COLIFLOR ALIÑADA		ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA	YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		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	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc
									33 g.prot 15 g.lip
lunes 23/2/2026		martes 24/2/2026		miércoles 25/2/2026		jueves 26/2/2026		viernes	
1º plato	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		POTAJE DE GARBANZOS			
2º plato	LOMO ADOBADO	TORTILLA FRANCESA		MINI HAMBURGUESA DE POLLO		MERLUZA EN SALSA			
Guarnición	PATATAS PARISINAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS		ENSALADA MIXTA		PISTO			
Postre	FRUTA	YOGUR DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA			
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 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 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, 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**