

Del 2 al 26 de febrero

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.

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 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		GUIISO 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	
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	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	590 kcal	30 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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 ALÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot		
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	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 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**



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

Del 2 al 26 de febrero

# DIETA SIN NUECES

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

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

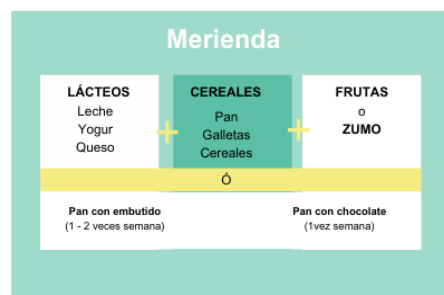
	lunes 2/2/2026			martes 3/2/2026			miércoles 4/2/2026			jueves 5/2/2026			viernes 6/2/2026		
1º plato	ARROZ A LA MARINERA			GUISO DE PATATAS CON VERDURAS			ESPIRALES CON TOMATE			POTAJE DE CHICHARROS			PUCHERO DE FIDEOS		
2º plato	LOMO EN SALSA CON ZANAHORIAS			HAMBURGUESA DE MERLUZA CASERA			TORTILLA 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 Nutric.	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 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 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 ALÑADAS			ENSALADA MIXTA			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 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 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				

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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	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.



**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	
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	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	590 kcal	30 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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 ALÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot		
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 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

Ó

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	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 2 al 26 de febrero

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 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	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	590 kcal	30 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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 ALÑADAS		ENSALADA MIXTA		PATATAS PARISINAS	
Postre	FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot		
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip		



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 2 al 26 de febrero

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 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 DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	590 kcal	30 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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 DE SOJA		FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	590 kcal	30 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	81 g.hc	18 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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 ALÑADAS		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	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	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	607 kcal	34 g.prot	lo	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot		
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip		

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

Ó

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	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