

Del 2 al 27 de marzo

MENÜ BASAL

Ausolan.

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)

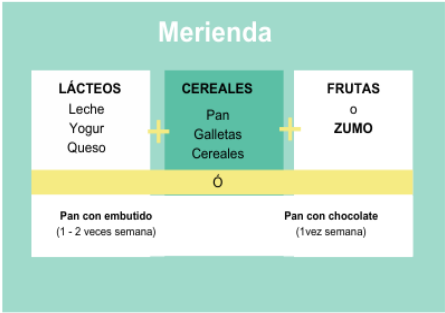
|            | lunes<br>2/3/2026 |           | martes<br>3/3/2026   |           | miércoles<br>4/3/2026     |           | jueves<br>5/3/2026             |           | viernes<br>6/3/2026                 |           |
|------------|-------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | FIDEUA            |           | POTAJE DE CHICHARROS |           | PUCHERO ANADLUZ CON ARROZ |           | MACARRONES CON TOMATE          |           | CREMA DE PATATA, CALABAZA Y PUERROS |           |
| 2º plato   | LOMO EN SALSA     |           | BOCADITOS DE ROSADA  |           | TORTILLA FRANCESA DE ATÚN |           | MINI HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS |           | PINCHITO DE POLLO                   |           |
| Guarnición | PATATAS PARISINAS |           | PISTO                |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS       |           | COLIFLOR ALIÑADA               |           | ENSALADA MIXTA                      |           |
| 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<br>9/3/2026               |           | martes<br>10/3/2026    |           | miércoles<br>11/3/2026 |           | jueves<br>12/3/2026         |           | viernes<br>13/3/2026 |           |
|------------|---------------------------------|-----------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 1º plato   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS |           | ARROZ A LA CUBANA      |           | POTAJE DE GARBANZOS    |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURA |           | PUCHERO DE FIDEOS    |           |
| 2º plato   | NUGGET DE POLLO                 |           | HAMBURGUESA DE PESCADO |           | TORTILLA DE CALABACÍN  |           | CALAMARES A LA ROMANA       |           | LOMO EN SALSA        |           |
| Guarnición | PISTO                           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS    |           | 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    | 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<br>16/3/2026  |           | martes<br>17/3/2026  |           | miércoles<br>18/3/2026       |           | jueves<br>19/3/2026                  |           | viernes<br>20/3/2026      |           |
|------------|---------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| 1º plato   | ARROZ A LA MARINERA |           | PUCHERO DE ESTRELLAS |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS |           | POTAJE DE CHICHAROS                  |           | ENSALADA DE PASTA         |           |
| 2º plato   | LOMO ADOBADO        |           | BUÑUELOS DE BACALAO  |           | TORTILLA FRANCESA            |           | HAMBURGUESAS DE MERLUZA ENCEBOLLADAS |           | PECHUGA DE POLLO EN SALSA |           |
| Guarnición | ZANAHORIA ALIÑADAA  |           | PISTO                |           | COLIFLOR ALIÑADA             |           | PATATAS PARISINAS                    |           | ENSALADA MIXTA            |           |
| Postre     | FRUTA               |           | YOGUR                |           | FRUTA                        |           | YOGUR                                |           | FRUTA                     |           |
| Pan/bebida | PAN BLANCO          |           | PAN BLANCO           |           | PAN BLANCO                   |           | PAN BLANCO                           |           | PAN INTEGRAL              |           |
| Valores    | 607 kcal            | 34 g.prot | 590 kcal             | 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<br>23/3/2026                |           | martes<br>24/3/2026        |           | miércoles<br>25/3/2026 |           | jueves<br>26/3/2026        |           | viernes<br>27/3/2026                   |           |
|------------|-----------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|------------------------|-----------|----------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS |           | LACITOS NAPOLITANA         |           | POTAJE DE CHICHAROS    |           | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS |           | PUCHERO CON ARROZ                      |           |
| 2º plato   | PALOMITAS DE POLLO                |           | TORTILLA FRANCESA CON ATÚN |           | LOMO EN SALSA          |           | MERLUZA EN SALSA VERDE     |           | ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y POLLO EN SALSA |           |
| Guarnición | PISTO                             |           | ENSALADA MIXTA             |           | PATATAS PARISINAS      |           | COLIFLOR ALIÑADA           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS                    |           |
| 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 | 590 kcal                               | 30 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  | 81 g.hc                                | 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 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 27 de marzo

DIETA SIN NUECES



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

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

|                 | lunes<br>2/3/2026   |                       |  | martes<br>3/3/2026   |                       |  | miércoles<br>4/3/2026     |                       |  | jueves<br>5/3/2026             |                       |  | viernes<br>6/3/2026                 |                       |  |
|-----------------|---------------------|-----------------------|--|----------------------|-----------------------|--|---------------------------|-----------------------|--|--------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|--|
| 1º plato        | FIDEUA              |                       |  | POTAJE DE CHICHARROS |                       |  | PUCHERO ANADLUZ CON ARROZ |                       |  | MACARRONES CON TOMATE          |                       |  | CREMA DE PATATA, CALABAZA Y PUERROS |                       |  |
| 2º plato        | LOMO EN SALSA       |                       |  | MERLUZA AL HORNO     |                       |  | TORTILLA FRANCESA DE ATÚN |                       |  | MINI HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS |                       |  | PINCHITO DE POLLO                   |                       |  |
| Guarnición      | PATATAS PARISINAS   |                       |  | PISTO                |                       |  | ZANAHORIAS ALIÑADAS       |                       |  | COLIFLOR ALIÑADA               |                       |  | ENSALADA MIXTA                      |                       |  |
| Postre          | FRUTA               |                       |  | YOGUR                |                       |  | FRUTA                     |                       |  | YOGUR                          |                       |  | FRUTA                               |                       |  |
| Pan/bebida      | PAN BLANCO          |                       |  | PAN BLANCO           |                       |  | PAN INTEGRAL              |                       |  | PAN BLANCO                     |                       |  | PAN INTEGRAL                        |                       |  |
| Valores Nutric. | 590 kcal<br>81 g.hc | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 679 kcal<br>86 g.hc  | 29 g.prot<br>25 g.lip |  | 590 kcal<br>81 g.hc       | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 679 kcal<br>86 g.hc            | 29 g.prot<br>25 g.lip |  | 618 kcal<br>93 g.hc                 | 33 g.prot<br>15 g.lip |  |

|                 | lunes<br>9/3/2026               |                       |  | martes<br>10/3/2026           |                       |  | miércoles<br>11/3/2026 |                       |  | jueves<br>12/3/2026         |                       |  | viernes<br>13/3/2026 |                       |  |
|-----------------|---------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|--|-----------------------------|-----------------------|--|----------------------|-----------------------|--|
| 1º plato        | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS |                       |  | ARROZ A LA CUBANA             |                       |  | POTAJE DE GARBANZOS    |                       |  | PATATAS GUIADAS CON VERDURA |                       |  | PUCHERO DE FIDEOS    |                       |  |
| 2º plato        | FILETE DE POLLO                 |                       |  | HAMBURGUESA DE PESCADO CASERA |                       |  | TORTILLA DE CALABACÍN  |                       |  | MERLUZA EN SALSA            |                       |  | LOMO EN SALSA        |                       |  |
| Guarnición      | PISTO                           |                       |  | ZANAHORIAS ALIÑADAS           |                       |  | ENSALADA MIXTA         |                       |  | COLIFLOR ALIÑADA            |                       |  | PATATAS PARISINAS    |                       |  |
| Postre          | FRUTA                           |                       |  | YOGUR                         |                       |  | FRUTA                  |                       |  | YOGUR                       |                       |  | FRUTA                |                       |  |
| Pan/bebida      | PAN BLANCO                      |                       |  | PAN BLANCO                    |                       |  | PAN BLANCO             |                       |  | PAN BLANCO                  |                       |  | PAN INTEGRAL         |                       |  |
| Valores Nutric. | 590 kcal<br>81 g.hc             | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 590 kcal<br>81 g.hc           | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 720 kcal<br>84 g.hc    | 35 g.prot<br>30 g.lip |  | 679 kcal<br>86 g.hc         | 29 g.prot<br>25 g.lip |  | 618 kcal<br>93 g.hc  | 33 g.prot<br>15 g.lip |  |

|                 | lunes<br>16/3/2026  |                       |  | martes<br>17/3/2026  |                       |  | miércoles<br>18/3/2026       |                       |  | jueves<br>19/3/2026             |                       |  | viernes<br>20/3/2026      |                       |  |
|-----------------|---------------------|-----------------------|--|----------------------|-----------------------|--|------------------------------|-----------------------|--|---------------------------------|-----------------------|--|---------------------------|-----------------------|--|
| 1º plato        | ARROZ A LA MARINERA |                       |  | PUCHERO DE ESTRELLAS |                       |  | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS |                       |  | POTAJE DE CHICHAROS             |                       |  | ENSALADA DE PASTA         |                       |  |
| 2º plato        | LOMO ADOBADO        |                       |  | MERLUZA EN SALSA     |                       |  | TORTILLA FRANCESA            |                       |  | HAMBURGUESAS DE MERLUZA CASERAS |                       |  | PECHUGA DE POLLO EN SALSA |                       |  |
| Guarnición      | ZANAHORIA ALIÑADAA  |                       |  | PISTO                |                       |  | COLIFLOR ALIÑADA             |                       |  | PATATAS PARISINAS               |                       |  | ENSALADA MIXTA            |                       |  |
| Postre          | FRUTA               |                       |  | YOGUR                |                       |  | FRUTA                        |                       |  | YOGUR                           |                       |  | FRUTA                     |                       |  |
| Pan/bebida      | PAN BLANCO          |                       |  | PAN BLANCO           |                       |  | PAN BLANCO                   |                       |  | PAN BLANCO                      |                       |  | PAN INTEGRAL              |                       |  |
| Valores Nutric. | 607 kcal<br>75 g.hc | 34 g.prot<br>21 g.lip |  | 590 kcal<br>81 g.hc  | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 720 kcal<br>84 g.hc          | 35 g.prot<br>30 g.lip |  | 679 kcal<br>86 g.hc             | 29 g.prot<br>25 g.lip |  | 618 kcal<br>93 g.hc       | 33 g.prot<br>15 g.lip |  |

|                 | lunes<br>23/3/2026                |                       |  | martes<br>24/3/2026        |                       |  | miércoles<br>25/3/2026 |                       |  | jueves<br>26/3/2026        |                       |  | viernes<br>27/3/2026                   |                       |  |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|--|----------------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|--|----------------------------|-----------------------|--|----------------------------------------|-----------------------|--|
| 1º plato        | ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS |                       |  | LACITOS NAPOLITANA         |                       |  | POTAJE DE CHICHAROS    |                       |  | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS |                       |  | PUCHERO CON ARROZ                      |                       |  |
| 2º plato        | PALOMITAS DE POLLO                |                       |  | TORTILLA FRANCESA CON ATÚN |                       |  | LOMO EN SALSA          |                       |  | MERLUZA EN SALSA VERDE     |                       |  | ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y POLLO EN SALSA |                       |  |
| Guarnición      | PISTO                             |                       |  | ENSALADA MIXTA             |                       |  | PATATAS PARISINAS      |                       |  | COLIFLOR ALIÑADA           |                       |  | ZANAHORIAS ALIÑADAS                    |                       |  |
| Postre          | FRUTA                             |                       |  | YOGUR                      |                       |  | FRUTA                  |                       |  | YOGUR                      |                       |  | FRUTA                                  |                       |  |
| Pan/bebida      | PAN BLANCO                        |                       |  | PAN BLANCO                 |                       |  | PAN BLANCO             |                       |  | PAN BLANCO                 |                       |  | PAN INTEGRAL                           |                       |  |
| Valores Nutric. | 607 kcal<br>75 g.hc               | 34 g.prot<br>21 g.lip |  | lo<br>81 g.hc              | 30 g.prot<br>18 g.lip |  | 720 kcal<br>84 g.hc    | 35 g.prot<br>30 g.lip |  | 679 kcal<br>86 g.hc        | 29 g.prot<br>25 g.lip |  | 590 kcal<br>81 g.hc                    | 30 g.prot<br>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

dietas.andalucia@ausolan.com

# RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Pan con embutido  
(1 - 2 veces semana)

Pan con chocolate  
(1 vez semana)

## Recomendaciones para las cenas

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

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

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



CURSO  
2025/26

## Hábitos saludables

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

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

## Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

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

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

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

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

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

Del 2 al 27 de marzo

DIETA SIN MELÓN, PIÑA



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

|            | lunes<br>2/3/2026 |           | martes<br>3/3/2026   |           | miércoles<br>4/3/2026     |           | jueves<br>5/3/2026             |           | viernes<br>6/3/2026                 |           |
|------------|-------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | FIDEUA            |           | POTAJE DE CHICHARROS |           | PUCHERO ANADLUZ CON ARROZ |           | MACARRONES CON TOMATE          |           | CREMA DE PATATA, CALABAZA Y PUERROS |           |
| 2º plato   | LOMO EN SALSAS    |           | BOCADITOS DE ROSADA  |           | TORTILLA FRANCESA DE ATÚN |           | MINI HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS |           | PINCHITO DE POLLO                   |           |
| Guarnición | PATATAS PARISINAS |           | PISTO                |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS       |           | COLIFLOR ALIÑADA               |           | ENSALADA MIXTA                      |           |
| 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<br>9/3/2026               |           | martes<br>10/3/2026    |           | miércoles<br>11/3/2026 |           | jueves<br>12/3/2026         |           | viernes<br>13/3/2026 |           |
|------------|---------------------------------|-----------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 1º plato   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS |           | ARROZ A LA CUBANA      |           | POTAJE DE GARBANZOS    |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURA |           | PUCHERO DE FIDEOS    |           |
| 2º plato   | NUGGET DE POLLO                 |           | HAMBURGUESA DE PESCADO |           | TORTILLA DE CALABACÍN  |           | CALAMARES A LA ROMANA       |           | LOMO EN SALSAS       |           |
| Guarnición | PISTO                           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS    |           | 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    | 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<br>16/3/2026  |           | martes<br>17/3/2026  |           | miércoles<br>18/3/2026       |           | jueves<br>19/3/2026                  |           | viernes<br>20/3/2026       |           |
|------------|---------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| 1º plato   | ARROZ A LA MARINERA |           | PUCHERO DE ESTRELLAS |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS |           | POTAJE DE CHICHAROS                  |           | ENSALADA DE PASTA          |           |
| 2º plato   | LOMO ADOBADO        |           | BUÑUELOS DE BACALAO  |           | TORTILLA FRANCESA            |           | HAMBURGUESAS DE MERLUZA ENCEBOLLADAS |           | PECHUGA DE POLLO EN SALSAS |           |
| Guarnición | ZANAHORIA ALIÑADAA  |           | PISTO                |           | COLIFLOR ALIÑADA             |           | PATATAS PARISINAS                    |           | ENSALADA MIXTA             |           |
| Postre     | FRUTA               |           | YOGUR                |           | FRUTA                        |           | YOGUR                                |           | FRUTA                      |           |
| Pan/bebida | PAN BLANCO          |           | PAN BLANCO           |           | PAN BLANCO                   |           | PAN BLANCO                           |           | PAN INTEGRAL               |           |
| Valores    | 607 kcal            | 34 g.prot | 590 kcal             | 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<br>23/3/2026                |           | martes<br>24/3/2026        |           | miércoles<br>25/3/2026 |           | jueves<br>26/3/2026        |           | viernes<br>27/3/2026                    |           |
|------------|-----------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|------------------------|-----------|----------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS |           | LACITOS NAPOLITANA         |           | POTAJE DE CHICHAROS    |           | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS |           | PUCHERO CON ARROZ                       |           |
| 2º plato   | PALOMITAS DE POLLO                |           | TORTILLA FRANCESA CON ATÚN |           | LOMO EN SALSAS         |           | MERLUZA EN SALSAS VERDE    |           | ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y POLLO EN SALSAS |           |
| Guarnición | PISTO                             |           | ENSALADA MIXTA             |           | PATATAS PARISINAS      |           | COLIFLOR ALIÑADA           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS                     |           |
| 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 | 590 kcal                                | 30 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  | 81 g.hc                                 | 18 g.lip  |

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

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

RECOMENDACIONES PARA  
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desayuno

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

Merienda

LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Queso

CEREALES

Pan  
Galletas  
Cereales

FRUTAS  
o  
ZUMO

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 27 de marzo

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<br>2/3/2026                    |           | martes<br>3/3/2026   |           | miércoles<br>4/3/2026     |           | jueves<br>5/3/2026             |           | viernes<br>6/3/2026                 |           |
|------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | FIDEOS S. HUEVO CALDOSO CON VERDURAS |           | POTAJE DE CHICHARROS |           | PUCHERO ANADLUZ CON ARROZ |           | MACARRONES S. HUEVO CON TOMATE |           | CREMA DE PATATA, CALABAZA Y PUERROS |           |
| 2º plato   | LOMO EN SALSA                        |           | QUESO FRESCO         |           | FILETE DE POLLO           |           | MINI HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS |           | PINCHITO DE POLLO                   |           |
| Guarnición | PATATAS PARISINAS                    |           | PISTO                |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS       |           | COLIFLOR ALIÑADA               |           | ENSALADA MIXTA                      |           |
| 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<br>9/3/2026               |           | martes<br>10/3/2026  |           | miércoles<br>11/3/2026 |           | jueves<br>12/3/2026         |           | viernes<br>13/3/2026       |           |
|------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| 1º plato   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS |           | ARROZ A LA CUBANA    |           | POTAJE DE GARBANZOS    |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURA |           | PUCHERO DE FIDEOS S. HUEVO |           |
| 2º plato   | FILETE DE POLLO                 |           | HAMBURGUESA DE POLLO |           | PINCHITO DE POLLO      |           | QUESO FRESCO                |           | LOMO EN SALSA              |           |
| Guarnición | PISTO                           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS  |           | 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    | 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<br>16/3/2026         |           | martes<br>17/3/2026         |           | miércoles<br>18/3/2026       |           | jueves<br>19/3/2026               |           | viernes<br>20/3/2026       |           |
|------------|----------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| 1º plato   | ARROZ CALDOSO CON VERDURAS |           | PUCHERO DE FIDEOS S. HIUEVO |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS |           | POTAJE DE CHICHAROS               |           | ENSALADA DE PASTA S. HUEVO |           |
| 2º plato   | LOMO ADOBADO               |           | QUESO FRESCO                |           | PINCHITO DE POLLO            |           | HAMBURGUESAS DE POLLO ENCEBOLLADA |           | PECHUGA DE POLLO EN SALSA  |           |
| Guarnición | ZANAHORIA ALIÑADAA         |           | PISTO                       |           | COLIFLOR ALIÑADA             |           | PATATAS PARISINAS                 |           | ENSALADA MIXTA             |           |
| Postre     | FRUTA                      |           | YOGUR                       |           | FRUTA                        |           | YOGUR                             |           | FRUTA                      |           |
| Pan/bebida | PAN BLANCO                 |           | PAN BLANCO                  |           | PAN BLANCO                   |           | PAN BLANCO                        |           | PAN INTEGRAL               |           |
| Valores    | 607 kcal                   | 34 g.prot | 590 kcal                    | 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<br>23/3/2026                |           | martes<br>24/3/2026           |           | miércoles<br>25/3/2026 |           | jueves<br>26/3/2026                 |           | viernes<br>27/3/2026                 |           |
|------------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS |           | PASTA S.HUEVO A LA NAPOLITANA |           | POTAJE DE CHICHAROS    |           | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS S. HUEVO |           | PUCHERO CON ARROZ                    |           |
| 2º plato   | PALOMITAS DE POLLO                |           | HAMBURGUESA DE POLLO          |           | LOMO EN SALSA          |           | QUESO FRESCO                        |           | ALBÓNDIGAS DE POLLO CASERAS EN SALSA |           |
| Guarnición | PISTO                             |           | ENSALADA MIXTA                |           | PATATAS PARISINAS      |           | COLIFLOR ALIÑADA                    |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS                  |           |
| 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 | 590 kcal                             | 30 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  | 81 g.hc                              | 18 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                              |
|------------------------|-----------------------------------------------|
| <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                             |



CURSO  
2025/26

Hábitos saludables

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

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

Recomendaciones sobre actividad física para  
niños y adolescentes

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

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

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

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

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

Del 2 al 27 de marzo

# 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.

|            | lunes<br>2/3/2026 |           | martes<br>3/3/2026     |           | miércoles<br>4/3/2026     |           | jueves<br>5/3/2026               |           | viernes<br>6/3/2026                 |           |
|------------|-------------------|-----------|------------------------|-----------|---------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1º plato   | FIDEUA            |           | POTAJE DE CHICHARROS   |           | PUCHERO ANADLUZ CON ARROZ |           | MACARRONES CON TOMATE            |           | CREMA DE PATATA, CALABAZA Y PUERROS |           |
| 2º plato   | LOMO EN SALSA     |           | MERLUZA EN SALSA       |           | TORTILLA FRANCESA DE ATÚN |           | HAMBURGUESA DE POLLO ENCEBOLLADA |           | PINCHITO DE POLLO                   |           |
| Guarnición | PATATAS PARISINAS |           | JUDIAS VERDES ALIÑADAS |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS       |           | COLIFLOR ALIÑADA                 |           | ENSALADA MIXTA                      |           |
| 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<br>9/3/2026               |           | martes<br>10/3/2026           |           | miércoles<br>11/3/2026 |           | jueves<br>12/3/2026         |           | viernes<br>13/3/2026 |           |
|------------|---------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 1º plato   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS |           | ARROZ A LA CUBANA             |           | POTAJE DE GARBANZOS    |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURA |           | PUCHERO DE FIDEOS    |           |
| 2º plato   | FILETE DE POLLO                 |           | HAMBURGUESA DE PESCADO CASERA |           | TORTILLA DE CALABACÍN  |           | MERLUZA EN SALSA            |           | LOMO EN SALSA        |           |
| Guarnición | PISTO                           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS           |           | ENSALADA MIXTA         |           | JUDIAS VERDES 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<br>16/3/2026  |           | martes<br>17/3/2026  |           | miércoles<br>18/3/2026       |           | jueves<br>19/3/2026             |           | viernes<br>20/3/2026      |           |
|------------|---------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| 1º plato   | ARROZ A LA MARINERA |           | PUCHERO DE ESTRELLAS |           | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS |           | POTAJE DE CHICHAROS             |           | ENSALADA DE PASTA         |           |
| 2º plato   | LOMO ADOBADO        |           | MERLUZA EN SALSA     |           | TORTILLA FRANCESA            |           | HAMBURGUESAS DE MERLUZA CASERAS |           | PECHUGA DE POLLO EN SALSA |           |
| Guarnición | ZANAHORIA ALIÑADAA  |           | PISTO                |           | COLIFLOR ALIÑADA             |           | PATATAS PARISINAS               |           | ENSALADA MIXTA            |           |
| 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 | 590 kcal             | 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<br>23/3/2026                |           | martes<br>24/3/2026        |           | miércoles<br>25/3/2026 |           | jueves<br>26/3/2026        |           | viernes<br>27/3/2026        |           |
|------------|-----------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|------------------------|-----------|----------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| 1º plato   | ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS |           | LACITOS CON TOMATE         |           | POTAJE DE CHICHAROS    |           | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS |           | PUCHERO CON ARROZ           |           |
| 2º plato   | PALOMITAS DE POLLO                |           | TORTILLA FRANCESA CON ATÚN |           | LOMO EN SALSA          |           | MERLUZA EN SALSA VERDE     |           | ALBÓNDIGAS DE POLLO CASERAS |           |
| Guarnición | PISTO                             |           | ENSALADA MIXTA             |           | PATATAS PARISINAS      |           | COLIFLOR ALIÑADA           |           | ZANAHORIAS ALIÑADAS         |           |
| 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 | 590 kcal                    | 30 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  | 81 g.hc                     | 18 g.lip  |

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

RECOMENDACIONES PARA  
COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

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                             |



CURSO  
2025/26

Hábitos saludables

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

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

Recomendaciones sobre actividad física para  
niños y adolescentes

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

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

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

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

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