

Menú Escolar LF

Enero 2025

Ausolan.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡VUELTA AL COMEDOR!



8 P. 22 HC. 104 G. 22 Col. 10
IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 639

Arroz blanco con tomate
Albóndigas mixtas a la campesina
Fruta en almíbar

Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo

9 P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18
IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 639

Garbanzos estofados
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

Verduras/Pasta/Pescado/Fruta

10 P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10
IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501

Crema de zanahorias
Escalope de pollo guisado con champiñones
Fruta del tiempo

Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo

13 P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11
IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661

Macarrones con boloñesa vegetal
Jamón de cerdo en salsa de manzana
Fruta del tiempo

☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo

14 P. 23 HC. 90 G. 19 Col. 10
IPL. 13 F. 49 Sal. 1 Kcal. 593

Alubias pintas guisadas
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo

15 P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17
IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 529

Patatas a la marinera
Tortilla francesa con lechuga
Yogur de sabores

Verduras/Arroz/Pescado/Fruta

16 P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10
IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526

Menestra de verduras
Estofado de pavo con patata dado
Fruta del tiempo

Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo

17 P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15
IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608

Lentejas con calabacín
Limanda a la romana con lechuga
Yogur natural

Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta

20 P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18
IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596

Judías verdes con sofrito de tomate
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

☾...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Fruta

21 P. 23 HC. 81 G. 17 Col. 10
IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557

Alubias blancas a la hortelana
Abadejo rebozado con lechuga
Fruta del tiempo

Verduras/Patata/Huevo/Lácteo

22 P. 28 HC. 82 G. 16 Col. 15
IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 611

Crema de calabaza
Filete ruso con salsa de verduras
Vaso de leche

Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta

23 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10
IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577

Sopa de fideos
Garbanzos con sacramentos
Fruta del tiempo

Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo

24 P. 21 HC. 101 G. 20 Col. 7
IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 645

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza en salsa verde
Fruta del tiempo

Verduras/Pasta/Carne/Lácteos

27 P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10
IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690

Lentejas guisadas con verduras
Albóndigas de salmón en salsa jardinera
Fruta del tiempo

☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteos

28 P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10
IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688

Patatas estofadas
San jacobos con lechuga
Yogur natural

Verduras/Pasta/Pescado/Fruta

29 P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10
IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596

Garbanzos con calabaza
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo

Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo

30 P. 22 HC. 77 G. 17 Col. 10
IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 577

Caracollillos con tomate
Lomo adobado horneado con champiñones
Fruta del tiempo

Verduras/Patata/Pescado/Lácteo

31 P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20
IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599

Puré de la huerta
Huevos gratinados con bechamel
Yogur de sabores

Verduras/Arroz/Carne/Fruta



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar LF

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 27 HC. 73 G. 23 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	4 P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10 IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	5 P. 21 HC. 88 G. 17 Col. 3 IPL. 16 F. 6 Sal. 1 Kcal. 553 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	6 P. 24 HC. 105 G. 17 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 567 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	7 P. 22 HC. 91 G. 19 Col. 10 IPL. 11 F. 43 Sal. 2 Kcal. 578 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo
10 P. 27 HC. 54 G. 12 Col. 10 IPL. 7 F. 5 Sal. 1 Kcal. 422 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	11 P. 28 HC. 52 G. 24 Col. 15 IPL. 11 F. 7 Sal. 2 Kcal. 633 Judías verdes con patatas Abadejo rebozado con lechuga Yogur de sabores	12 P. 25 HC. 84 G. 21 Col. 15 IPL. 8 F. 7 Sal. 3 Kcal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	13 P. 19 HC. 101 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 70 Sal. 2 Kcal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	14 P. 23 HC. 84 G. 17 Col. 10 IPL. 9 F. 37 Sal. 2 Kcal. 585 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
17 P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo	18 P. 23 HC. 85 G. 16 Col. 10 IPL. 11 F. 17 Sal. 1 Kcal. 606 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	19 P. 28 HC. 106 G. 24 Col. 22 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 546 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	20 P. 22 HC. 101 G. 18 Col. 13 IPL. 7 F. 19 Sal. 2 Kcal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	21 P. 25 HC. 78 G. 15 Col. 15 IPL. 8 F. 3 Sal. 2 Kcal. 499 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta
24 P. 26 HC. 86 G. 20 Col. 15 IPL. 12 F. 26 Sal. 2 Kcal. 565 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	25 P. 23 HC. 101 G. 25 Col. 10 IPL. 10 F. 7 Sal. 5 Kcal. 655 Lentejas guisadas con verduritas San marino con lechuga Fruta del tiempo	26 P. 19 HC. 86 G. 10 Col. 12 IPL. 8 F. 9 Sal. 2 Kcal. 474 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	27 P. 28 HC. 94 G. 25 Col. 15 IPL. 14 F. 39 Sal. 2 Kcal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	28 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/legumbres/Lácteo



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

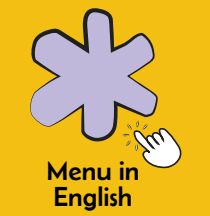
Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar LF

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 P. 25 HC. 78 G. 26 Col. 23 IPL. 9 F. 17 Sal. 3 Kcal. 628 Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	6 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	7 P. 24 HC. 89 G. 20 Col. 15 IPL. 13 F. 5 Sal. 2 Kcal. 632 Macarrones con tomate y calabacín Abadejo rebozado con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
10 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	11 P. 26 HC. 106 G. 18 Col. 15 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 Kcal. 750 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	12 P. 23 HC. 77 G. 18 Col. 10 IPL. 15 F. 11 Sal. 2 Kcal. 515 Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	13 P. 26 HC. 87 G. 23 Col. 15 IPL. 14 F. 36 Sal. 2 Kcal. 666 Alubias pintas guisadas Salmón en salsa americana Yogur de sabores Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	14 P. 21 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 488 Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo
17 P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661 Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	18 P. 27 HC. 100 G. 20 Col. 22 IPL. 7 F. 4 Sal. 4 Kcal. 604 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	19 P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18 IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 738 Garbanzos estofados Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	20 P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	21 P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
24 P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Fruta	25 P. 23 HC. 81 G. 18 Col. 10 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557 Alubias blancas a la hortelana Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	26 P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 514 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Vaso de leche Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	27 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	28 P. 21 HC. 101 G. 20 Col. 7 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 645 Arroz blanco con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteos
31 P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Lácteo				



En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas