

Menú Escolar LF

Septiembre 2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9		10		11	
				Prt. 22 HC. 119,2 Lip. 24 Kcal. 761 Arroz con sofrito tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo		Prt. 28,7 HC. 111,3 Lip. 22,6 Kcal. 653 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo		Prt. 27,6 HC. 92,5 Lip. 18,6 Kcal. 752 Patatas estofadas con pimiento verde y rojo Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar	
				Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	
14		15		16		17		18	
Prt. 23,3 HC. 79,4 Lip. 27,6 Kcal. 621 Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladilla al horno en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo		Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717 Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar		Prt. 24,9 HC. 79,7 Lip. 21,3 Kcal. 696 Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 19,3 HC. 152,8 Lip. 8,2 Kcal. 639 Judías verdes con sofrito de tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta del tiempo	
Verduras/Pasta/Carne/Lácteo		Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Pasta/Carne/Fruta		Verduras/Patata/Legumbres/Fruta		Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	
21		22		23		24		25	
Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con sofrito tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 29,4 HC. 122 Lip. 27,6 Kcal. 710 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza horneada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 22,4 HC. 136,5 Lip. 25,6 Kcal. 781 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Albóndigas vegetales en salsa de tomate Fruta del tiempo		Prt. 33,1 HC. 114,7 Lip. 24,6 Kcal. 755 Garbanzos estofados con cebolla y pimientos de colores Chorizo y morcilla asados Yogur natural sin azúcar		Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga Fruta del tiempo	
Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Arroz/Huevo/Fruta		Verduras/Patata/Carne/Fruta		Verduras/Pasta/Pescado/Fruta		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	
28		29		30					
Prt. 26,3 HC. 73,1 Lip. 17,7 Kcal. 568 Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con salsa de tomate Guiso de alubias blancas con zanahoria y pimientos Fruta del tiempo		Prt. 21,9 HC. 93,1 Lip. 23,3 Kcal. 638 Sopa de pollo con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar					
Verduras/Pasta/Pescado/Fruta		Verduras/Patata/Carne/Lácteo		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta					

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas


Proyecto educativo


Sostenibilidad


Recomendaciones nutricionales


Iconografía

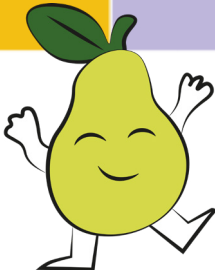

Orientaciones cenas


Menu in English

Menú Escolar LF

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Prt. 27,3 HC. 82 Lip. 21,3 Kcal. 702 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Pollo asado al romero con patata panadera Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	2 Prt. 33,6 HC. 108,8 Lip. 28,6 Kcal. 656 Lentejas estofadas con cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Fruta
	5 Prt. 18,6 HC. 82,8 Lip. 24,6 Kcal. 651 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas con puerros, pimiento y cebolla Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	7 Prt. 29,8 HC. 104,1 Lip. 22,4 Kcal. 659 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	8 Prt. 22,1 HC. 142,7 Lip. 14,6 Kcal. 739 Macarrones con salsa de tomate Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo
	9 Prt. 25,5 HC. 89,2 Lip. 27,6 Kcal. 672 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Merluza al horno con sofrito de cebolla y pimiento con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	12 FESTIVO	13 Prt. 21,5 HC. 116,8 Lip. 19 Kcal. 661 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	14 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,8 Kcal. 733 Lentejas con zanahoria y pimentón Lirios al horno en salsa americana con lechuga Vaso de leche Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
19 Prt. 24,3 HC. 84 Lip. 22,1 Kcal. 691 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	20 Prt. 22,1 HC. 117,8 Lip. 26,4 Kcal. 741 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	21 Prt. 36,6 HC. 136,5 Lip. 24,3 Kcal. 868 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Fruta	23 Prt. 19 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 639 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Lentejas estofadas con arroz integral Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
26 Prt. 32,1 HC. 107,6 Lip. 21,6 Kcal. 721 Coditos con sofrito de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	27 Prt. 37,3 HC. 121 Lip. 28,6 Kcal. 717 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos de colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 16,4 HC. 112,2 Lip. 21 Kcal. 589 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	29 Prt. 17,7 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 733 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con salsa de zanahorias Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	30 FESTIVO

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English

Menú Escolar LF

Noviembre 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 102,9 Lip. 21,9 Kcal. 662 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado al horno con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Huevo/Fruta	4 Prt. 25,8 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 686 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	5 Prt. 18,7 HC. 173,6 Lip. 9,6 Kcal. 780 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	6 Prt. 30,6 HC. 106,8 Lip. 30,6 Kcal. 743 Macarrones integrales a la napolitana Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta
9 Prt. 30,4 HC. 103,8 Lip. 31,6 Kcal. 883 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	10 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 676 Alubias pintas a la hortelana con puerro y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 28,3 HC. 78,2 Lip. 21,1 Kcal. 653 Sopa con fideos integrales Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	12 Prt. 17,5 HC. 122,8 Lip. 8,6 Kcal. 592 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	13 Prt. 29,4 HC. 96,2 Lip. 15,6 Kcal. 677 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Palometa al horno en salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
16 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 19 Kcal. 664 Arroz con salsa de tomate Filete ruso guisado en salsa de cebolla Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	17 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,6 Kcal. 749 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno en salsa de zanahoria con lechuga Vaso de leche Verduras/Patata/Carne/Fruta	18 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín, cebolla y patata Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	19 Prt. 24,4 HC. 117,8 Lip. 24,6 Kcal. 748 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos con salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	20 Prt. 26,1 HC. 80,4 Lip. 21,6 Kcal. 732 Menestra de verduras Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
23 Prt. 31,6 HC. 108,8 Lip. 30,6 Kcal. 696 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahoria Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	25 Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717 Alubias pintas a la jardinera con puerros Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	27 Prt. 18,5 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 585 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Lentejas estofadas con arroz Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta
30 Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	 			

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas

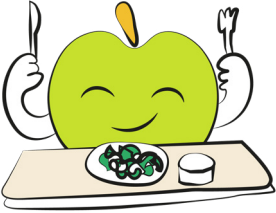


Menu in English

Menú Escolar LF

Diciembre 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 29,4 HC. 122 Lip. 27,6 Kcal. 710 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos de colores Merluza horneada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Fruta	2 Prt. 22,4 HC. 136,5 Lip. 25,6 Kcal. 781 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Albóndigas vegetales en salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo	3 Prt. 33,1 HC. 103,9 Lip. 25,6 Kcal. 730 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla asados Vaso de leche Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	4 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con salsa tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Fruta
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Prt. 15,9 HC. 127,3 Lip. 12,6 Kcal. 702 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	10 Prt. 27,9 HC. 77,3 Lip. 17,9 Kcal. 642 Sopa con fideos integrales Pollo asado al romero con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbres/Lácteo	11 Prt. 33,4 HC. 110,8 Lip. 17,6 Kcal. 691 Lentejas estofadas con cebolla y pimentón Palometa al horno en salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta
14 Prt. 16,6 HC. 91,4 Lip. 24,6 Kcal. 654 Crema de calabaza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	15 Prt. 33,6 HC. 118,8 Lip. 26,6 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	16 Prt. 30,9 HC. 132,3 Lip. 22,8 Kcal. 813 Arroz con sofrito tomate Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos y lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	17 Prt. 18,3 HC. 122,8 Lip. 8,2 Kcal. 645 Judías verdes con sofrito de tomate Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	18 Prt. 27,4 HC. 89,2 Lip. 11,1 Kcal. 503 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Bacaladilla al horno en salsa verde con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta
21 Prt. 29,1 HC. 101,5 Lip. 24,5 Kcal. 685 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pollo guisado con juliana de pimientos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	22 Prt. 29,7 HC. 117,7 Lip. 28 Kcal. 742 Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas en salsa campesina Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Carne/Fruta			

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English