

Menú Escolar LF

Abril 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	2 P. 24 HC. 76 Lip. 13 Col. 20 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 526 Puré de la huerta Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	3 P. 28 HC. 103 Lip. 27 Col. 18 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	4 P. 26 HC. 131 Lip. 27 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 760 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
	7 P. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 629 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	8 P. 23 HC. 125 Lip. 17 Col. 22 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 655 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	9 P. 20 HC. 90 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 600 Menestra de verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	10 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 717 Lentejas con puerros Limanda rebozada con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
14 VACACIONES 	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 FESTIVO	18 FESTIVO 
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 FESTIVO	24 P. 25 HC. 136 Lip. 25 Col. 22 IPL. 18 F. 15 Sal. 1 Kcal. 776 Garbanzos estofados Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	25 P. 32 HC. 131 Lip. 26 Col. 22 IPL. 11 F. 4 Sal. 1 Kcal. 784 Arroz con verduras Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
28 P. 26 HC. 83 Lip. 24 Col. 24 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 671 Menestra de verduras Filete ruso con champiñones Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	29 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 657 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	30 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	 	


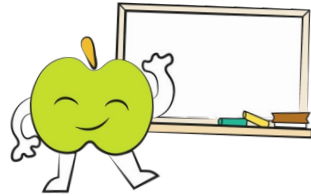



En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados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

Menú Escolar LF

Mayo
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 VACACIONES
5 P. 25 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 637 Puré de la huerta Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	6 P. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 687 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa verde Yogur natural	7 P. 23 HC. 120 Lip. 29 Col. 23 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 667 Macarrones con tomate y calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 37 HC. 98 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Judías verdes salteadas Pechuga de pavo al ajillo con champiñones Yogur de sabores	9 P. 27 HC. 76 Lip. 19 Col. 19 IPL. 8 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 587 Sopa de fideos Pollo asado al limón Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
12 P. 9 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 551 Crema de zanahorias Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	13 P. 37 HC. 111 Lip. 31 Col. 20 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 Kcal. 693 Lentejas con zanahoria Abadejo rebozado con lechuga Yogur natural	14 P. 86 HC. 87 Lip. 20 Col. 12 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 725 Ensalada campera Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo	15 P. 23 HC. 130 Lip. 19 Col. 24 IPL. 14 F. 2 Sal. 0,5 Kcal. 723 Arroz blanco con tomate Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur de sabores	16 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 Kcal. 684 Garbanzos guisados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
 y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
19 P. 35 HC. 118 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 615 Macarrones con boloñesa vegetal Lacón a la gallega Fruta del tiempo	20 P. 29 HC. 104 Lip. 23 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 681 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo	21 P. 32 HC. 115 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 723 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa americana Yogur de sabores	22 P. 22 HC. 75 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 628 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	23 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 729 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural
 por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
26 P. 25 HC. 86 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 726 Crema de calabaza Filete ruso con salsa de verduras Yogur de sabores	27 P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	28 P. 22 HC. 91 Lip. 25 Col. 12 IPL. 10 F. 15 Sal. 1 Kcal. 582 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Vaso de leche	29 P. 29 HC. 111 Lip. 13 Col. 20 IPL. 13 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 612 Garbanzos con calabaza Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo	30 P. 24 HC. 86 Lip. 19 Col. 15 IPL. 15 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 542 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	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.

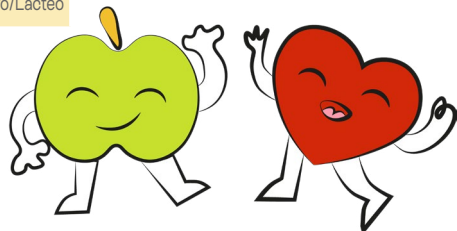
E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar LF

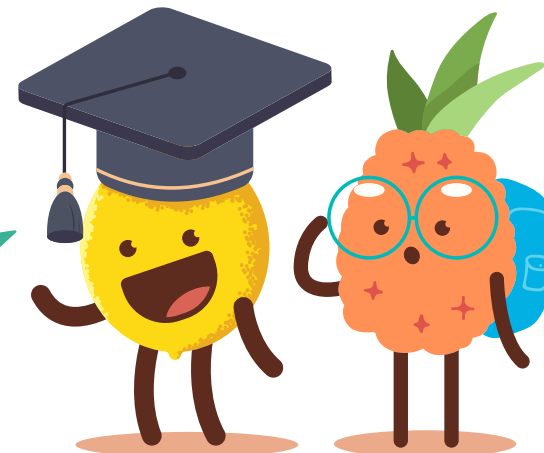
Junio 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 23 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 636 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	3 P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	4 P. 28 HC. 104 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	5 P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	6 P. 28 HC. 82 Lip. 25 Col. 20 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 694 Puré de la huerta Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
9 P. 37 HC. 123 Lip. 28 Col. 20 IPL. 18 F. 12 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos estofados Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	10 P. 25 HC. 73 Lip. 16 Col. 20 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 543 Menestra de verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	11 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	12 P. 28 HC. 86 Lip. 21 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 584 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	13 P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,5 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
16 P. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 696 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	17 P. 32 HC. 96 Lip. 26 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con patatas Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	18 P. 31 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 9 F. 9 Sal. 1 Kcal. 687 Ensalada campera Pollo asado al limón Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	19 P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	20 P. 26 HC. 129 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,6 Kcal. 717 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
23 P. 21 HC. 123 Lip. 23 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 646 Arroz blanco con tomate Salchichas horneadas Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo				



¡VACACIONES DE VERANO!



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.

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