

Menú Escolar LF

Abril 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
	7 Prt. 0 HC. 125 Lip. 29 Col. 22 IPL. 16 F. 10 Sal. 0 KCal. 739 Macarrones con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	8 Prt. 29 HC. 90 Lip. 30 Col. 20 IPL. 19 F. 7 Sal. 1 KCal. 756 Patatas estofadas Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	9 Prt. 25 HC. 88 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 KCal. 617 Crema de zanahorias Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	10 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 KCal. 675 Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
13 Prt. 25 HC. 77 Lip. 23 Col. 18 IPL. 8 F. 12 Sal. 0 KCal. 577 Crema de calabacín Pollo asado al limón Fruta del tiempo	14 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 0 KCal. 683 Garbanzos con calabaza Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	15 Prt. 21 HC. 75 Lip. 25 Col. 25 IPL. 13 F. 8 Sal. 1 KCal. 562 Menestra de verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar	16 Prt. 29 HC. 102 Lip. 30 Col. 18 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 741 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	17 Prt. 25 HC. 94 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 5 Sal. 0 KCal. 575 Sopa de fideo integral Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo
20 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Puré de la huerta Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	21 Prt. 28 HC. 120 Lip. 21 Col. 24 IPL. 10 F. 3 Sal. 1 KCal. 702 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Yogur natural sin azúcar	22 Prt. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 KCal. 675 Alubias blancas estofadas Bacaladilla al horno con lechuga Fruta del tiempo	FESTIVO	
27 Prt. 25 HC. 91 Lip. 25 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 KCal. 742 Patatas a la marinera Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	28 Prt. 29 HC. 111 Lip. 30 Col. 18 IPL. 21 F. 14 Sal. 0 KCal. 724 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	29 Prt. 30 HC. 104 Lip. 25 Col. 20 IPL. 8 F. 8 Sal. 1 KCal. 711 Macarrones a la napolitana Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	30 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Judías verdes salteadas Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo	




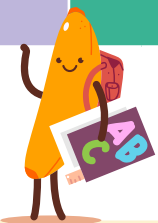
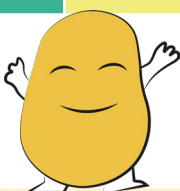
*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Se servirá pan integral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



Menú Escolar LF

Mayo 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
  				1 FESTIVO
4 Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 Col. 18 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 KCal. 636 Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 Prt. 29 HC. 85 Lip. 31 Col. 25 IPL. 16 F. 11 Sal. 1 KCal. 741 Ensalada del tiempo Canelones de carne con bechamel Fruta del tiempo	6 Prt. 24 HC. 113 Lip. 25 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 KCal. 639 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar	7 Prt. 31 HC. 76 Lip. 13 Col. 18 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 KCal. 556 Crema de zanahorias Pechuga de pavo al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	8 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Menestra de verduras Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo
11 Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 1 KCal. 670 Lentejas con calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	12 Prt. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 KCal. 566 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	13 Prt. 33 HC. 115 Lip. 25 Col. 24 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 KCal. 775 Garbanzos estofados Sacramentos Yogur natural sin azúcar	14 Prt. 26 HC. 125 Lip. 28 Col. 18 IPL. 21 F. 8 Sal. 1 KCal. 739 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	15 Prt. 27 HC. 85 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 622 Patatas estofadas Pollo asado al romero Fruta del tiempo
18 Prt. 24 HC. 116 Lip. 25 Col. 23 IPL. 17 F. 16 Sal. 1 KCal. 778 Alubias blancas con hortalizas Huevos cocidos en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	19 Prt. 32 HC. 126 Lip. 20 Col. 28 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 KCal. 738 Sopa de fideo integral Escalope de pollo con patatas Yogur natural sin azúcar	20 Prt. 24 HC. 116 Lip. 24 Col. 22 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 751 Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	21 Prt. 24 HC. 94 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 575 Puré de la huerta Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	22 Prt. 33 HC. 112 Lip. 31 Col. 18 IPL. 15 F. 9 Sal. 0 KCal. 666 Caracolillos con tomate Lirios al horno con lechuga Fruta del tiempo
25 Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1 KCal. 639 Ensalada Paella mixta con carne de pollo y cerdo Fruta del tiempo	26 Prt. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 KCal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	27 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 KCal. 676 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	28 Prt. 33 HC. 108 Lip. 29 Col. 20 IPL. 21 F. 7 Sal. 0 KCal. 773 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	29 Prt. 30 HC. 116 Lip. 20 Col. 20 IPL. 11 F. 18 Sal. 1 KCal. 697 Lentejas con puerros Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo




*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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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 · S: Sal

Menú Escolar LF

Junio 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Prt. 29 HC. 92 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 10 Sal. 0 KCal. 565 Puré de la huerta Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	2 Prt. 29 HC. 89 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 KCal. 783 Patatas estofadas Lomo sajonia al ajillo con champiñones Yogur natural sin azúcar	3 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Judías verdes con patatas Lentejas con arroz integral Fruta del tiempo	4 Prt. 30 HC. 105 Lip. 31 Col. 20 IPL. 17 F. 9 Sal. 1 KCal. 764 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	5 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 KCal. 684 Garbanzos con berza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
8 Prt. 21 HC. 138 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 KCal. 701 Arroz con verduras Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo	9 Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0 KCal. 666 Alubias blancas con hortalizas Pollo asado al limón Fruta del tiempo	10 Prt. 20 HC. 94 Lip. 27 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 KCal. 695 Crema de calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar	11 Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 656 Lentejas con puerros Bacaladilla al horno con lechuga Fruta del tiempo	12 Prt. 23 HC. 95 Lip. 25 Col. 22 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 KCal. 678 Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo
15 Prt. 18 HC. 99 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 KCal. 604 Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	16 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	17 Prt. 32 HC. 116 Lip. 25 Col. 18 IPL. 22 F. 16 Sal. 1 KCal. 755 Garbanzos con zanahoria Escalope de pollo en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616 Sopa de fideos Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural sin azúcar	19 Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
22 Prt. 23 HC. 106 Lip. 28 Col. 25 IPL. 8 F. 12 Sal. 1 KCal. 601 Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	23 Prt. 31 HC. 123 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 19 Sal. 1 KCal. 707 Alubias blancas guisadas con calabaza Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	24 Prt. 16 HC. 142 Lip. 22 Col. 25 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 KCal. 776 Arroz blanco con tomate San jacobos con lechuga Natillas		



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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 · S: Sal