

# Menú Escolar LF

# Abril 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> 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	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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
	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 717  Lentejas con puerros San Marino con lechuga Yogur natural  Verduras/Pasta/Carne/Fruta
<b>14</b> <b>VACACIONES</b> 	<b>15</b> <b>VACACIONES</b>	<b>16</b> <b>VACACIONES</b>	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> <b>FESTIVO</b> 
<b>21</b> <b>VACACIONES</b>	<b>22</b> <b>VACACIONES</b>	<b>23</b> <b>FESTIVO</b>	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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
<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	 	



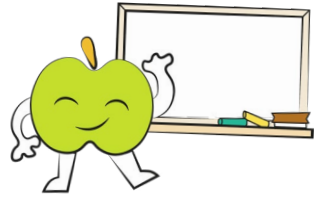






En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados 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 <b>FESTIVO</b>	2 <b>VACACIONES</b>
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 Merluza rebozada 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.

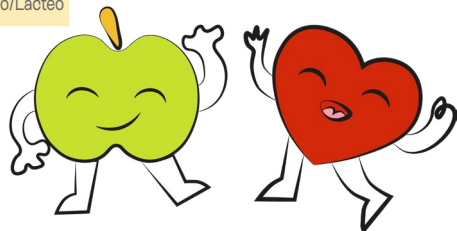
E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas

# Menú Escolar LF

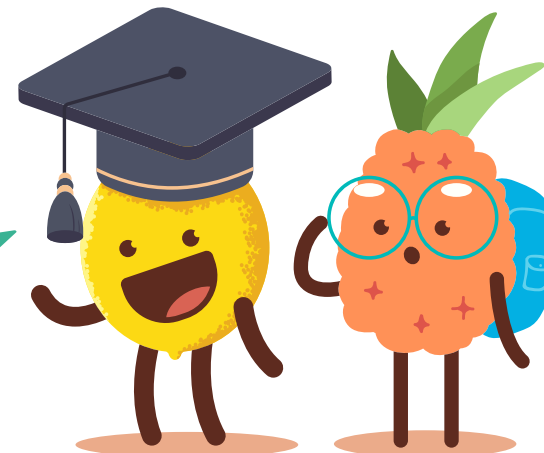
# Junio 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> P. 28 HC. 104 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza rebozada con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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
<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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
<b>16</b> 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	<b>17</b> P. 32 HC. 96 Lip. 26 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con patatas San Marino con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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
<b>23</b> 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