

Menú Escolar LF

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 18 HC. 57,2 G. 17 Col. 3,57 IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	2 P. 31,2 HC. 74,92 G. 26,6 Col. 6,25 IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	3 P. 17,2 HC. 63,8 G. 16,8 Col. 28,1 IPL. 11,1 F. 18,4 Sal. 3,14 KCal. 468,5 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	4 P. 35,4 HC. 60,2 G. 31,7 Col. 8,53 IPL. 13,9 F. 13,5 Sal. 1,81 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
7 P. 26 HC. 38,4 G. 18 Col. 58,2 IPL. 8,46 F. 5,99 Sal. 0,89 KCal. 344,3 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 28,8 HC. 62,1 G. 30,6 Col. 22,5 IPL. 11,3 F. 21,4 Sal. 2,7 KCal. 639,7 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores	9 P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73 IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	10 P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8 IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	11 P. 33,3 HC. 49 G. 30,2 Col. 267 IPL. 12,6 F. 6,89 Sal. 1,7 KCal. 614,6 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
14 P. 26,8 HC. 55,6 G. 20,2 Col. 26,8 IPL. 8,74 F. 8,03 Sal. 2,75 KCal. 642,7 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	15 P. 37,3 HC. 69,7 G. 24,5 Col. 38 IPL. 11,1 F. 13,8 Sal. 1,64 KCal. 673,2 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	16 P. 29,8 HC. 43,19 G. 18,2 Col. 6,94 IPL. 11,7 F. 61,5 Sal. 2,05 KCal. 618,6 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	17 P. 35,9 HC. 43,7 G. 12,3 Col. 25 IPL. 12,2 F. 30,4 Sal. 1,61 KCal. 468,1 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	18 P. 33,1 HC. 61,4 G. 26,5 Col. 28,1 IPL. 14,7 F. 24,6 Sal. 1,94 KCal. 602,8 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta
21 P. 28,7 HC. 67,7 G. 20,1 Col. 34,5 IPL. 11,9 F. 26,2 Sal. 2,4 KCal. 565,5 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	22 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo	23 P. 20,5 HC. 57,07 G. 23,3 Col. 407 IPL. 11,2 F. 12,4 Sal. 2,94 KCal. 523 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	24 P. 39,8 HC. 63 G. 33,1 Col. 22,5 IPL. 13,6 F. 17,2 Sal. 2,05 KCal. 624,1 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	25 P. 22 HC. 84,1 G. 34,6 Col. 53,1 IPL. 11,3 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
28 P. 25,1 HC. 77,8 G. 23,1 Col. 25 IPL. 11,7 F. 7,61 Sal. 2,2 KCal. 711,7 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	29 P. 30,3 HC. 54,6 G. 16,6 Col. 28,1 IPL. 12,4 F. 14,3 Sal. 2,58 KCal. 518,1 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	30 P. 25,9 HC. 68,56 G. 29,9 Col. 24 IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	31 FESTIVO 	
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta		





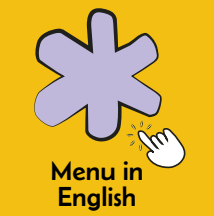
*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.
El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. 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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar LF

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				1 FESTIVO
4 P. 22,8 HC. 85,5 G. 21,3 Col. 24 IPL. 14,1 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo	5 P. 35,6 HC. 50,9 G. 24 Col. 11 IPL. 14,7 F. 7,46 Sal. 1,47 KCal. 654,6 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Yogur natural	6 P. 28,9 HC. 73,76 G. 22,9 Col. 24 IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4 Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	7 P. 47,4 HC. 58,4 G. 28,5 Col. 39 IPL. 16,8 F. 13,8 Sal. 1,75 KCal. 673,8 Garbanzos estofados Salmón en salsa americana Yogur de sabores	8 P. 29 HC. 54,6 G. 14,2 Col. 23,1 IPL. 12,4 F. 40,9 Sal. 2,38 KCal. 487,6 Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta				
11 P. 25,9 HC. 77,9 G. 23 Col. 30,2 IPL. 10,5 F. 7,28 Sal. 2,29 KCal. 661,4 Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	12 P. 31,1 HC. 49,3 G. 23,1 Col. 31,2 IPL. 6,84 F. 8,35 Sal. 3,53 KCal. 700,5 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo	13 P. 35,4 HC. 15,78 G. 29,1 Col. 276 IPL. 12,3 F. 13,6 Sal. 1,73 KCal. 620 Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores	14 P. 22,8 HC. 64,7 G. 15,9 Col. 20,5 IPL. 11,9 F. 29,2 Sal. 2,2 KCal. 526,4 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo	15 P. 41,3 HC. 63,2 G. 35,9 Col. 22,5 IPL. 13,9 F. 10,5 Sal. 2,01 KCal. 655 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche
...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo				
18 P. 22,5 HC. 68 G. 27,7 Col. 37,1 IPL. 8,87 F. 17 Sal. 2,49 KCal. 595,7 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	19 P. 31,5 HC. 75,3 G. 22,9 Col. 8,53 IPL. 12,1 F. 20,2 Sal. 1,85 KCal. 563,8 Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	20 P. 34,7 HC. 56,72 G. 16,6 Col. 29 IPL. 14,9 F. 23,2 Sal. 2,15 KCal. 496,6 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural	21 P. 25,9 HC. 68,6 G. 29,9 Col. 103 IPL. 8,55 F. 11,2 Sal. 1,08 KCal. 577,4 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	22 P. 35,3 HC. 47,3 G. 15 Col. 8,33 IPL. 12,2 F. 10,6 Sal. 2,18 KCal. 587,7 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta				
25 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo	26 P. 22,2 HC. 61,6 G. 22,9 Col. 150 IPL. 12 F. 4,11 Sal. 16 KCal. 568,3 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural	27 P. 26,2 HC. 76,55 G. 17,2 Col. 27,5 IPL. 11,8 F. 7,7 Sal. 1,61 KCal. 577,2 Caracillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo	28 P. 41,8 HC. 54,1 G. 21,7 Col. 80,4 IPL. 16,8 F. 17,4 Sal. 1,44 KCal. 596,3 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	29 P. 39,3 HC. 57,2 G. 16,1 Col. 249 IPL. 12 F. 6,53 Sal. 2,92 KCal. 656,7 Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores
...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. 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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar LF

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 23,6 HC. 54,7 G. 23,4 Col. 67,9 IPL. 10,7 F. 17,2 Sal. 3,28 KCal. 590,1 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	3 P. 18 HC. 57,2 G. 17 Col. 3,57 IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	4 P. 31,2 HC. 74,92 G. 26,6 Col. 6,25 IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	5 P. 17,2 HC. 63,8 G. 16,8 Col. 28,1 IPL. 11,1 F. 18,4 Sal. 3,14 KCal. 468,5 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	6 FESTIVO
☾ ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	
9 FESTIVO	10 P. 30,5 HC. 50,1 G. 23,7 Col. 69,2 IPL. 9,91 F. 17,8 Sal. 1,84 KCal. 612,7 Judías verdes con patatas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	11 P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73 IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	12 P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8 IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 33,3 HC. 49 G. 30,2 Col. 267 IPL. 12,6 F. 6,89 Sal. 1,7 KCal. 614,6 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
16 P. 30,4 HC. 51,3 G. 23,6 Col. 26,8 IPL. 7,21 F. 7,85 Sal. 2,05 KCal. 690,4 Patatas a la marinera Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	17 P. 31,1 HC. 77,3 G. 21,5 Col. 37,1 IPL. 10,8 F. 24,7 Sal. 1,96 KCal. 618,7 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	18 P. 32,6 HC. 46,05 G. 14,8 Col. 6,94 IPL. 13,5 F. 30,7 Sal. 1,95 KCal. 511,1 Crema de zanahorias Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	19 P. 36,8 HC. 50,5 G. 22,3 Col. 25 IPL. 14,4 F. 17,2 Sal. 0,96 KCal. 552,8 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	20 P. 29,4 HC. 42,4 G. 22,7 Col. 29 IPL. 12,5 F. 58 Sal. 2,95 KCal. 624,3 Arroz con verduras Albóndigas mixtas a la campesina Chocolatina
☾ ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta



¡VACACIONES!



*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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. 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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas