

Menú Escolar IS

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/Pasta/ Huevos/ Fruta	2 P. 24 HC. 76 Lip. 18 Col. 20 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 525 Puré de la huerta Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/ 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/Patata/Carne/ Fruta	4 P. 26 HC. 131 Lip. 28 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/ 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/ Huevo/ 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/Patata/ Carne/ Lácteo	9 P. 24 HC. 89 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 668 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Legumbres/Pescado/Fruta	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/Patata/Carne/Fruta
14 VACACIONES 	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 FESTIVO	18 FESTIVO 
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 FESTIVO	24 P. 25 HC. 129 Lip. 29 Col. 22 IPL. 16 F. 8 Sal. 0,5 Kcal. 752 Macarrones con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar Verduras/Patata/ Huevo/ Lácteo	25 P. 33 HC. 115 Lip. 24 Col. 20 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 Kcal. 745 Garbanzos estofados Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
28 P. 26 HC. 83 Lip. 24 Col. 24 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 670 Menestra de verduras Filete ruso con champiñones Yogur de sabores por la noche: Verduras/Arroz/Huevos/Fruta	29 P. 25 HC. 117 Lip. 28 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 756 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	30 P. 26 HC. 127 Lip. 21 Col. 20 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 707 Arroz blanco con tomate Estofado de cerdo con verduras Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	 	



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English



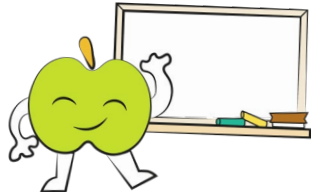




En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados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

Menú Escolar IS

Mayo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 VACACIONES
5 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	6 P. 33 HC. 112 Lip. 23 Col. 24 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 621 Judías verdes salteadas Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural	7 P. 28 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	8 P. 31 HC. 93 Lip. 28 Col. 21 IPL. 11 F. 6 Sal. 1 Kcal. 680 Puré de la huerta Pollo asado al limón Helado	9 P. 26 HC. 83 Lip. 17 Col. 19 IPL. 12 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 618 Sopa de fideos Ragout de pavo guisado con patata dado Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
12 P. 24 HC. 117 Lip. 19 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 661 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 37 HC. 111 Lip. 24 Col. 20 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con zanahoria Abadejo en salsa verde Yogur natural	14 P. 29 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 10 F. 9 Sal. 1 Kcal. 712 Ensaladilla rusa Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	15 P. 21 HC. 93 Lip. 21 Col. 24 IPL. 16 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Crema de zanahorias 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 estofados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
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. 627 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	23 P. 35 HC. 124 Lip. 27 Col. 21 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 782 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Helado
 y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Fruta
26 P. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	27 P. 32 HC. 123 Lip. 20 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 640 Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja Fruta del tiempo	28 P. 26 HC. 72 Lip. 23 Col. 24 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 668 Crema de calabaza Filete ruso en salsa de cebolla Vaso de leche	29 P. 29 HC. 111 Lip. 18 Col. 20 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 612 Garbanzos con verduras Lomo a la plancha 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
 y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/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.

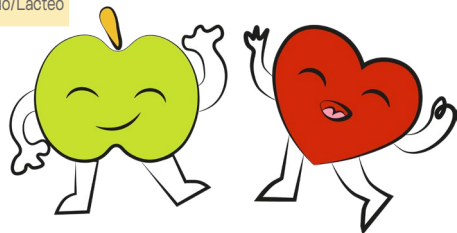
E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Menú Escolar IS

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	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	4 P. 31 HC. 116 Lip. 24 Col. 18 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta del tiempo	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	6 P. 29 HC. 94 Lip. 27 Col. 21 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 710 Puré de la huerta Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Helado
🌙...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Legumbre/Fruta
9 P. 15 HC. 88 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 8 Sal. 1 Kcal. 641 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	10 P. 33 HC. 119 Lip. 20 Col. 18 IPL. 18 F. 16 Sal. 1 Kcal. 646 Garbanzos estofados Abadejo en salsa verde Fruta del tiempo	11 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	12 P. 28 HC. 89 Lip. 21 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 584 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur natural	13 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
🌙...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/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	17 P. 31 HC. 101 Lip. 21 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 608 Judías verdes con patatas Abadejo en salsa americana Yogur de sabores	18 P. 31 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 9 F. 9 Sal. 1 Kcal. 687 Ensaladilla rusa Pollo asado al limón Fruta del tiempo	19 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	20 P. 35 HC. 121 Lip. 31 Col. 23 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 Kcal. 755 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Helado
🌙...por la noche: Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	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/Patata/Pescado/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 · S: Sal