

Menú Escolar LF

Abril 2026

Ausolan.

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



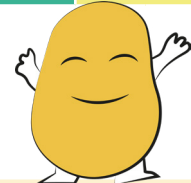


*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Se servirá pan integral 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
  				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 Col. 18 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 KCal. 636</p> <p>Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>5</p> <p>Prt. 29 HC. 85 Lip. 31 Col. 25 IPL. 16 F. 11 Sal. 1 KCal. 741</p> <p>Ensalada del tiempo Canelones de carne con bechamel Fruta del tiempo</p>	<p>6</p> <p>Prt. 24 HC. 113 Lip. 25 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 KCal. 639</p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar</p>	<p>7</p> <p>Prt. 31 HC. 76 Lip. 13 Col. 18 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 KCal. 556</p> <p>Menestra de verduras Pechuga de pavo al ajillo con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>8</p> <p>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>Crema de zanahorias Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo</p>
<p>11</p> <p>Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 1 KCal. 670</p> <p>Lentejas con calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>12</p> <p>Prt. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 KCal. 566</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>13</p> <p>Prt. 33 HC. 115 Lip. 25 Col. 24 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 KCal. 775</p> <p>Garbanzos estofados Sacramentos Yogur natural sin azúcar</p>	<p>14</p> <p>Prt. 26 HC. 125 Lip. 28 Col. 18 IPL. 21 F. 8 Sal. 1 KCal. 739</p> <p>Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>15</p> <p>Prt. 27 HC. 85 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 622</p> <p>Patatas estofadas Pollo asado al romero Fruta del tiempo</p>
<p>18</p> <p>Prt. 24 HC. 116 Lip. 25 Col. 23 IPL. 17 F. 16 Sal. 1 KCal. 778</p> <p>Alubias blancas con hortalizas Huevos cocidos en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>19</p> <p>Prt. 32 HC. 126 Lip. 20 Col. 28 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 KCal. 738</p> <p>Sopa de fideo integral Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur natural sin azúcar</p>	<p>20</p> <p>Prt. 24 HC. 116 Lip. 24 Col. 22 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 751</p> <p>Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>21</p> <p>Prt. 24 HC. 94 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 575</p> <p>Puré de la huerta Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo</p>	<p>22</p> <p>Prt. 33 HC. 112 Lip. 31 Col. 18 IPL. 15 F. 9 Sal. 0 KCal. 666</p> <p>Caracolillos con tomate Lirios al horno con lechuga Fruta del tiempo</p>
<p>25</p> <p>Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1 KCal. 639</p> <p>Ensalada Paella mixta con carne de pollo y cerdo Fruta del tiempo</p>	<p>26</p> <p>Prt. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 KCal. 551</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo</p>	<p>27</p> <p>Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 KCal. 676</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>28</p> <p>Prt. 33 HC. 108 Lip. 29 Col. 20 IPL. 21 F. 7 Sal. 0 KCal. 773</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar</p>	<p>29</p> <p>Prt. 30 HC. 116 Lip. 20 Col. 20 IPL. 11 F. 18 Sal. 1 KCal. 697</p> <p>Lentejas con puerros Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo</p>





*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 Judías verdes con patatas 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 Puré de la huerta 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