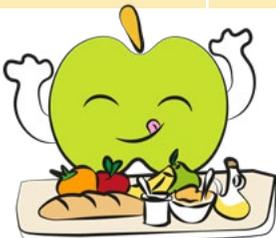


# Menú Escolar IS

# Marzo 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> P. 27 HC. 83 G. 23 Col. 18 IPL. 10 F. 17 Sal. 3 Kcal. 569  Judías verdes al ajo arriero Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores  Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	<b>6</b> P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	<b>7</b> P. 28 HC. 90 G. 26 Col. 17 IPL. 14 F. 5 Sal. 5 Kcal. 702  Macarrones con tomate y calabacín Varitas de pescado con lechuga Yogur natural  Verduras/Patata/Legumbre/Fruta
<b>10</b> P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749  Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	<b>11</b> P. 26 HC. 90 G. 30 Col. 15 IPL. 13 F. 47 Sal. 1 Kcal. 625  Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur natural  Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	<b>12</b> P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10 IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501  Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Pescado/Fruta	<b>13</b> P. 26 HC. 87 G. 23 Col. 15 IPL. 14 F. 36 Sal. 2 Kcal. 666  Alubias pintas guisadas Abadejo en salsa americana Yogur de sabores  Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	<b>14</b> P. 22 HC. 111 G. 22 Col. 19 IPL. 9 F. 22 Sal. 2 Kcal. 520  Coliflor gratinada Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Carne/Lácteo
<b>17</b> P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661  Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	<b>18</b> P. 21 HC. 97 G. 16 Col. 17 IPL. 7 F. 7 Sal. 4 Kcal. 538  Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	<b>19</b> P. 26 HC. 83 G. 20 Col. 10 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 628  Garbanzos estofados Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores  Verduras/Patata/Carne/Fruta	<b>20</b> P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526  Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	<b>21</b> P. 28 HC. 94 G. 27 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 626  Lentejas con calabacín Gallo rebozado con lechuga Vaso de leche  Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
<b>24</b> P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 695  Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta	<b>25</b> P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575  Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Huevo/Fruta	<b>26</b> P. 25 HC. 86 G. 16 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 497  Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural  Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	<b>27</b> P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Carne/Fruta	<b>28</b> P. 21 HC. 101 G. 15 Col. 7 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 Kcal. 597  Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo
<b>31</b> P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690  Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo  ...y por la noche: Vegetables/Arroz/Huevo/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. 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. Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas