

# Menú Escolar IS

# Enero 2025

# Ausolan.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**¡VUELTA AL COMEDOR!**



<p><b>8</b> P. 22 HC. 104 G. 22 Col. 10 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 639</p> <p>Arroz blanco con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>9</b> P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18 IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 639</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patata/Carne/Fruta</p>	<p><b>10</b> P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10 IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501</p> <p>Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta</p>		
<p><b>13</b> P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo</p>	<p><b>14</b> P. 23 HC. 90 G. 19 Col. 10 IPL. 13 F. 49 Sal. 1 Kcal. 593</p> <p>Alubias pintas guisadas Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>	<p><b>15</b> P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 529</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta</p>	<p><b>16</b> P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>17</b> P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Huevos/Fruta</p>
<p><b>20</b> P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta</p>	<p><b>21</b> P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Huevos/Lácteo</p>	<p><b>22</b> P. 28 HC. 84 G. 16 Col. 15 IPL. 10 F. 3 Sal. 3 Kcal. 519</p> <p>Crema de calabaza Filete ruso en salsa de cebolla Vaso de leche</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>	<p><b>23</b> P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</p>	<p><b>24</b> P. 21 HC. 101 G. 15 Col. 7 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 Kcal. 597</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>
<p><b>27</b> P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevos/Lácteo</p>	<p><b>28</b> P. 23 HC. 94 G. 23 Col. 15 IPL. 9 F. 4 Sal. 16 Kcal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p><b>29</b> P. 22 HC. 77 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 577</p> <p>Caracillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Pescado/Fruta</p>	<p><b>30</b> P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevos/Lácteo</p>	<p><b>31</b> P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Carne/Fruta</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. 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

# Menú Escolar IS

# Febrero 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> P. 27 HC. 73 G. 23 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	<b>4</b> P. 21 HC. 88 G. 17 Col. 3 IPL. 16 F. 6 Sal. 1 Kcal. 553 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	<b>5</b> P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10 IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	<b>6</b> P. 24 HC. 105 G. 17 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 567 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	<b>7</b> P. 22 HC. 91 G. 22 Col. 10 IPL. 11 F. 43 Sal. 2 Kcal. 578 Lentejas con puerros Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
<b>10</b> P. 27 HC. 54 G. 12 Col. 10 IPL. 7 F. 5 Sal. 1 Kcal. 422 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	<b>11</b> P. 28 HC. 52 G. 25 Col. 15 IPL. 11 F. 7 Sal. 2 Kcal. 633 Judías verdes con patatas Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	<b>12</b> P. 25 HC. 84 G. 21 Col. 15 IPL. 8 F. 7 Sal. 3 Kcal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	<b>13</b> P. 19 HC. 101 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 70 Sal. 2 Kcal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	<b>14</b> P. 23 HC. 84 G. 17 Col. 10 IPL. 9 F. 37 Sal. 2 Kcal. 585 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
<b>17</b> P. 21 HC. 101 G. 18 Col. 10 IPL. 12 F. 10 Sal. 2 Kcal. 619 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo	<b>18</b> P. 23 HC. 85 G. 16 Col. 10 IPL. 11 F. 17 Sal. 1 Kcal. 606 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevos/Fruta	<b>19</b> P. 28 HC. 106 G. 24 Col. 22 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 546 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	<b>20</b> P. 22 HC. 101 G. 18 Col. 13 IPL. 7 F. 19 Sal. 2 Kcal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	<b>21</b> P. 25 HC. 78 G. 15 Col. 15 IPL. 8 F. 3 Sal. 2 Kcal. 499 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural Verduras/Patata/Legumbres/Fruta
<b>24</b> P. 26 HC. 87 G. 21 Col. 12 IPL. 12 F. 27 Sal. 2 Kcal. 579 Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	<b>25</b> P. 24 HC. 102 G. 37 Col. 10 IPL. 13 F. 40 Sal. 5 Kcal. 733 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	<b>26</b> P. 19 HC. 86 G. 10 Col. 12 IPL. 8 F. 9 Sal. 2 Kcal. 474 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	<b>27</b> P. 28 HC. 94 G. 25 Col. 15 IPL. 14 F. 39 Sal. 2 Kcal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	<b>28</b> P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/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.

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

# 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 Salmón 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