




Menú Escolar IS

Septiembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		4 P. 27 HC. 69 G. 26 Col. 23 IPL. 15 F. 20 Sal. 2 KCal. 597 Macarrones con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	5 P. 38 HC. 49 G. 14 Col. 20 IPL. 14 F. 27 Sal. 2 KCal. 583 Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	6 P. 22 HC. 83 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 4 Sal. 3 KCal. 736 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
9 P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 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/Patatas/Legumbres/Lácteo	10 P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	11 P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620 Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patatas/Carne/Fruta	12 P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	13 P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche Verduras/Patatas/Carne/Fruta
16 P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta	17 P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564 Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	18 P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	19 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	20 P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo
23 P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	24 P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 46 KCal. 568 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	25 P. 26 HC. 77 G. 17 Col. 28 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 577 Caracollitos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	26 P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	27 P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657 Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 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/Pasta/Legumbres/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 CYLOO59. 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