




# Menú Escolar LF

Enero  
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
12		13		14		8		9	
Prt. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,56 KCal. 629		Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1,04 KCal. 659		Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,47 KCal. 656		Prt. 15 HC. 125 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 10 Sal. 0,68 KCal. 677		Prt. 29 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,51 KCal. 703	
Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores		Ensalada Paella de pollo Fruta del tiempo		Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo		Macarrones con tomate San jacobos con champiñones Fruta en almíbar		Garbanzos con calabaza Escalope de pollo con verduras Fruta del tiempo	
19		20		21		15		16	
Prt. 24 HC. 81 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 7 Sal. 0,59 KCal. 583		Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623		Prt. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2,12 KCal. 863		Prt. 24 HC. 91 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 10 Sal. 0,76 KCal. 640		Prt. 29 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 657	
Sopa de fideos Lomo empanado con pimientos Fruta del tiempo		Judías verdes con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores		Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo		Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural		Alubias pintas con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	
26		27		28		22		23	
Prt. 26 HC. 125 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 0,5 KCal. 666		Prt. 31 HC. 112 Lip. 13 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 665		Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839		Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661		Prt. 24 HC. 103 Lip. 29 Col. 25 IPL. 18 F. 11 Sal. 0,97 KCal. 671	
Arroz a la milanesa Merluza en salsa de zanahorias Fruta del tiempo		Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo		Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores		Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo		Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Yogur natural	
						29		30	
						Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Lomo horneado con champiñones Yogur natural	

\* 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 CYLOO059. 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



Proyecto  
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía



Orientaciones  
cenas



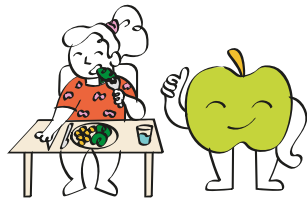
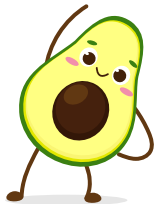
Menu in  
English

# Menú Escolar LF

Febrero  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856</div> <div>Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores</div> <div>9</div> <div>Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766</div> <div>Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>16</div> <div>FESTIVO</div> <div>23</div> <div>Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90</div> <div>Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</div>	<div>3</div> <div>Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683</div> <div>Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>10</div> <div>Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636</div> <div>Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural</div> <div>17</div> <div>FESTIVO</div> <div>24</div> <div>Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90</div> <div>Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</div>	<div>4</div> <div>Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591</div> <div>Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo</div> <div>11</div> <div>Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645</div> <div>Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</div> <div>18</div> <div>Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624</div> <div>Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>25</div> <div>Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624</div> <div>Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores</div>	<div>5</div> <div>Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707</div> <div>Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural</div> <div>12</div> <div>Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653</div> <div>Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores</div> <div>19</div> <div>Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756</div> <div>Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores</div> <div>26</div> <div>Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756</div> <div>Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo</div>	<div>6</div> <div>Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660</div> <div>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo</div> <div>13</div> <div>Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826</div> <div>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</div> <div>20</div> <div>Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586</div> <div>Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>27</div> <div>Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586</div> <div>Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural</div>



\* 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 CYLOO059. 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



Sostenibilidad



Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía



Orientaciones  
cenas



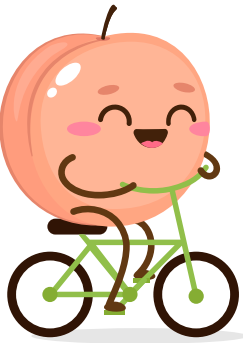
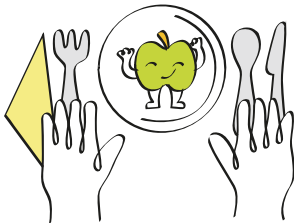
Menu in  
English

# Menú Escolar LF

Marzo  
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> <small>Prt. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,57 KCal. 643</small> Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	<b>3</b> <small>Prt. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,50 KCal. 675</small> Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>4</b> <small>Prt. 26 HC. 83 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1,04 KCal. 622</small> Crema de zanahorias Filete ruso en salsa campesina Yogur natural	<b>5</b> <small>Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826</small> Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	<b>6</b> <small>Prt. 25 HC. 120 Lip. 21 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,43 KCal. 636</small> Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
<b>9</b> <small>Prt. 31 HC. 113 Lip. 19 Col. 20 IPL. 11 F. 17 Sal. 0,61 KCal. 688</small> Lentejas guisadas con verduras Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo	<b>10</b> <small>Prt. 23 HC. 101 Lip. 20 Col. 24 IPL. 16 F. 6 Sal. 0,48 KCal. 663</small> Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	<b>11</b> <small>Prt. 15 HC. 122 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 0,68 KCal. 675</small> Caracollitos con tomate San jacobos con pimientos Fruta del tiempo	<b>12</b> <small>Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 0,66 KCal. 653</small> Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>13</b> <small>Prt. 21 HC. 96 Lip. 28 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,64 KCal. 674</small> Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
<b>16</b> <small>Prt. 36 HC. 124 Lip. 25 Col. 29 IPL. 14 F. 10 Sal. 1,30 KCal. 834</small> Ensalada Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur de sabores	<b>17</b> <small>Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,48 KCal. 653</small> Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>18</b> <small>Prt. 24 HC. 122 Lip. 24 Col. 22 IPL. 11 F. 14 Sal. 1,18 KCal. 655</small> Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	<b>19</b> <small>Prt. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,97 KCal. 709</small> Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	<b>20</b> <small>Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,45 KCal. 626</small> Lentejas con puerros Lirios a la romana con lechuga Fruta del tiempo
<b>23</b> <small>Prt. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1,33 KCal. 696</small> Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>24</b> <small>Prt. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 17 F. 12 Sal. 1,10 KCal. 694</small> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	<b>25</b> <small>Prt. 24 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 8 F. 17 Sal. 0,64 KCal. 627</small> Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	<b>26</b> <small>Prt. 30 HC. 132 Lip. 31 Col. 26 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,71 KCal. 854</small> Macarrones a la napolitana Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur de sabores	



\* 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 CYLOO059. 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