

Menú Escolar LF

Enero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
12 Prt. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,56 KCal. 629 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	13 Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1,04 KCal. 659 Ensalada Paella de pollo Fruta del tiempo	14 Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,47 KCal. 656 Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	8 Prt. 15 HC. 125 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 10 Sal. 0,68 KCal. 677 Macarrones con tomate San jacobos con champiñones Fruta en almíbar	9 Prt. 29 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,51 KCal. 703 Garbanzos con calabaza Escalope de pollo con verduras Fruta del tiempo
19 Prt. 24 HC. 81 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 7 Sal. 0,59 KCal. 583 Sopa de fideos Lomo empanado con pimientos Fruta del tiempo	20 Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623 Judías verdes con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores	21 Prt. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2,12 KCal. 863 Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo	15 Prt. 24 HC. 91 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 10 Sal. 0,76 KCal. 640 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	16 Prt. 29 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 657 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo
26 Prt. 26 HC. 125 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 0,5 KCal. 666 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	27 Prt. 31 HC. 112 Lip. 13 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 665 Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo	28 Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	29 Prt. 27 HC. 117 Lip. 29 Col. 24 IPL. 11 F. 14 Sal. 0,75 KCal. 726 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	30 Prt. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,59 KCal. 556 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 CYLOOO59. 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



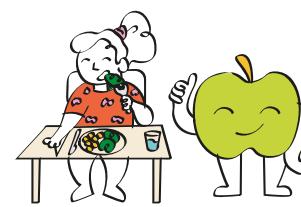
Menu in
English

Menú Escolar LF

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856 Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores	3 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	4 Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591 Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo	5 Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707 Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural	6 Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo
9 Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766 Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	10 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636 Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	11 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645 Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	12 Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	13 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	19 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores	20 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo
23 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	24 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	25 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	26 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	27 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera 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 CYLOOO59. 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

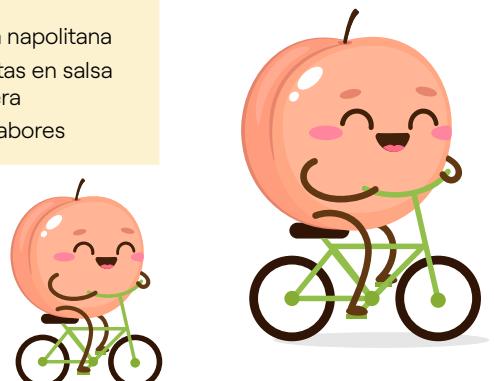


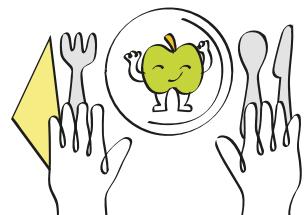
Menu in
English

Menú Escolar LF

Marzo
2026

Ausolan.

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



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.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLOOO59. 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