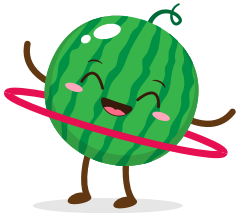
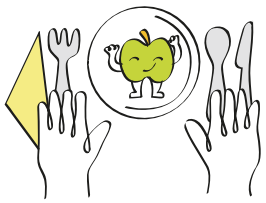
Menú Escolar LF

Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
8 P. 24 HC. 121 Lip. 19 Col. 0 IPL. 2 F. 4 Sal. 1 Kcal. 673 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar	**9** P. 34 HC. 115 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 828 Macarrones con boloñesa vegetal Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur natural	**10** P. 30 HC. 94 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 11 Sal. 0 Kcal. 565 Judías verdes salteadas con patatas Abadejo a la romana con ensalada Fruta del tiempo	**11** P. 26 HC. 131 Lip. 28 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	**12** P. 23 HC. 77 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 13 Sal. 1 Kcal. 601 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo
por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo
15 P. 30 HC. 119 Lip. 27 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 756 Caracolillos con tomate San marino Fruta del tiempo	**16** P. 26 HC. 103 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 750 Patatas a la marinera Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	**17** P. 24 HC. 116 Lip. 26 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores	**18** P. 29 HC. 72 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 579 Menestra de verduras Pollo asado al romero Fruta del tiempo	**19** P. 27 HC. 117 Lip. 21 Col. 24 IPL. 15 F. 10 Sal. 0 Kcal. 689 Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural
por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
22 P. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	**23** P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 Kcal. 675 Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	**24** P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Crema de calabaza Lomo horneado con champiñones Yogur natural	**25** P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	**26** P. 26 HC. 124 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 666 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
29 P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674 Lentejas guisadas con verduras Huevos cocidos en salsa de tomate Fruta del tiempo	**30** P. 29 HC. 94 Lip. 22 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 703 Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural			
por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/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. 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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

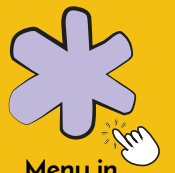
Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

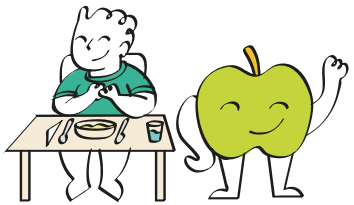
Recomendaciones nutricionales

Iconografía


Menu in English

Menú Escolar LF

Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo	2 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	3 P. 29 HC. 99 Lip. 22 Col. 24 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 754 Puré de la huerta Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores
		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
6 P. 27 HC. 91 Lip. 22 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 620 Paella con verduras y carne con ensalada de lechuga Yogur de sabores	7 P. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	8 P. 24 HC. 118 Lip. 20 Col. 22 IPL. 14 F. 14 Sal. 0 Kcal. 646 Lentejas con puerros Abóndigas de merluza en salsa americana Fruta del tiempo	9 P. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 709 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	10 P. 28 HC. 120 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 15 Sal. 1 Kcal. 712 Alubias blancas con hortalizas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo
por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
13 **FESTIVO**	14 P. 29 HC. 84 Lip. 24 Col. 25 IPL. 8 F. 4 Sal. 1 Kcal. 774 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	15 P. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2 Kcal. 923 Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo	16 P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	17 P. 26 HC. 119 Lip. 29 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 709 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
20 P. 29 HC. 106 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 648 Arroz 3 delicias (Casero) Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	21 P. 31 HC. 115 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 15 Sal. 0 Kcal. 723 Alubias blancas con hortalizas Escalope de pollo en salsa de verduras Fruta del tiempo	22 P. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 839 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	23 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	24 P. 29 HC. 90 Lip. 20 Col. 22 IPL. 12 F. 15 Sal. 1 Kcal. 659 Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa de champiñones Yogur natural
por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Fruta
27 P. 32 HC. 85 Lip. 23 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 697 Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores	28 P. 11 HC. 51 Lip. 19 Col. 23 IPL. 5 F. 5 Sal. 0 Kcal. 299 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	29 P. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1 Kcal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	30 MENÚ HALLOWEEN Crema de calabaza Hamburguesa con salsa de zanahoria Melocotón en almíbar	31 **FESTIVO**
por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	

*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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

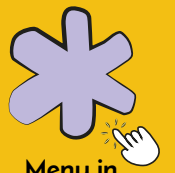
Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

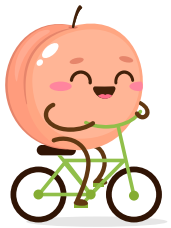


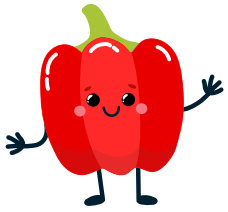
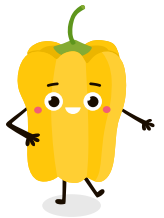
Menu in English

Menú Escolar LF

Noviembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 29 HC. 123 Lip. 22 Col. 20 IPL. 12 F. 8 Sal. 0 Kcal. 645 Macarrones con tomate y calabacín Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	4 P. 27 HC. 119 Lip. 32 Col. 26 IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 838 Patatas a la riojana San marino con lechuga Yogur natural	5 P. 23 HC. 70 Lip. 26 Col. 44 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 556 Guisantes a la francesa Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	6 P. 30 HC. 81 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 6 Sal. 1 Kcal. 664 Puré de la huerta Pollo asado al limón Yogur de sabores	7 P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo
por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Lácteo
10 P. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 Kcal. 633 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	11 P. 35 HC. 111 Lip. 27 Col. 27 IPL. 17 F. 8 Sal. 1 Kcal. 787 Judías verdes salteadas con patatas Canelones Rossini Yogur natural	12 P. 26 HC. 118 Lip. 18 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 686 Arroz blanco con tomate Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo	13 P. 24 HC. 115 Lip. 26 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias pintas guisadas con calabaza Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores	14 P. 22 HC. 81 Lip. 21 Col. 22 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 581 Crema de zanahorias Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo
y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
17 P. 31 HC. 117 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 12 Sal. 0 Kcal. 715 Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo	18 P. 25 HC. 108 Lip. 20 Col. 22 IPL. 17 F. 14 Sal. 1 Kcal. 666 Garbanzos con arroz Albóndigas de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	19 P. 33 HC. 103 Lip. 21 Col. 22 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 Kcal. 739 Patatas a la marinera Pollo asado al romero Yogur de sabores	20 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0 Kcal. 668 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	21 P. 29 HC. 80 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 708 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur natural
por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
24 P. 33 HC. 96 Lip. 27 Col. 20 IPL. 14 F. 8 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Abadejo rebozado con lechuga Yogur de sabores	25 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	26 P. 30 HC. 105 Lip. 30 Col. 25 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 845 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con patatas Yogur natural	27 P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	28 P. 26 HC. 124 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 666 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo



*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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

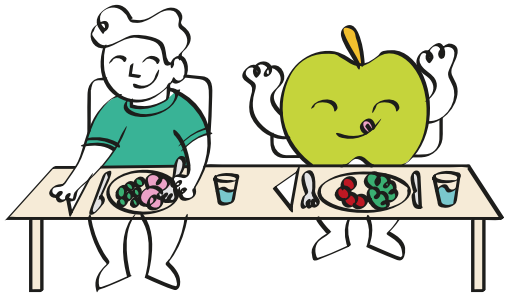
Iconografía

Menu in English

Menú Escolar LF

Diciembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674 Lentejas guisadas con verduras Huevos cocidos en salsa de tomate Fruta del tiempo	2 P. 29 HC. 94 Lip. 22 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 703 Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural	3 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo	4 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 1 Kcal. 653 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 P. 13 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 Kcal. 679 Puré de la huerta Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores
por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patata/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta
8 **FESTIVO**	9 P. 26 HC. 129 Lip. 28 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 733 Lentejas con puerros Merluza empanada con lechuga Yogur de sabores	10 P. 24 HC. 95 Lip. 19 Col. 22 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas de pollo con champiñones Fruta del tiempo	11 P. 28 HC. 88 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 6 Sal. 1 Kcal. 648 Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras Yogur natural	12 P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patata/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo
15 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	16 P. 40 HC. 85 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 898 Cocido montañés Sacramentos Yogur natural	17 P. 20 HC. 89 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 598 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	18 P. 29 HC. 102 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 12 Sal. 0 Kcal. 649 Lentejas con calabacín Merluza a la vizcaína Fruta del tiempo	19 MENÚ NAVIDAD Macarrones a la napolitana Hamburguesa con patatas chips Postre especial
por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/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. 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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

Menu in English