




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				27			
Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Lomo horneado con champiñones Yogur natural				Prt. 27 HC. 117 Lip. 29 Col. 24 IPL. 11 F. 14 Sal. 0,75 KCal. 726		Prt. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,59 KCal. 556	

* 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