

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