

Menú Escolar LF

Junio 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Prt. 29 HC. 92 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 10 Sal. 0 KCal. 565 Puré de la huerta Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	2 Prt. 29 HC. 89 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 KCal. 783 Patatas estofadas Lomo sajonia al ajillo con champiñones Yogur natural sin azúcar	3 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Judías verdes con patatas Lentejas con arroz integral Fruta del tiempo	4 Prt. 30 HC. 105 Lip. 31 Col. 20 IPL. 17 F. 9 Sal. 1 KCal. 764 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	5 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 KCal. 684 Garbanzos con berza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
8 Prt. 21 HC. 138 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 KCal. 701 Arroz con verduras Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo	9 Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0 KCal. 666 Alubias blancas con hortalizas Pollo asado al limón Fruta del tiempo	10 Prt. 20 HC. 94 Lip. 27 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 KCal. 695 Crema de calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar	11 Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 656 Lentejas con puerros Bacaladilla al horno con lechuga Fruta del tiempo	12 Prt. 23 HC. 95 Lip. 25 Col. 22 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 KCal. 678 Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo
15 Prt. 18 HC. 99 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 KCal. 604 Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	16 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	17 Prt. 32 HC. 116 Lip. 25 Col. 18 IPL. 22 F. 16 Sal. 1 KCal. 755 Garbanzos con zanahoria Escalope de pollo en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616 Sopa de fideos Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural sin azúcar	19 Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
22 Prt. 23 HC. 106 Lip. 28 Col. 25 IPL. 8 F. 12 Sal. 1 KCal. 601 Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	23 Prt. 31 HC. 123 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 19 Sal. 1 KCal. 707 Alubias blancas guisadas con calabaza Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	24 Prt. 16 HC. 142 Lip. 22 Col. 25 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 KCal. 776 Arroz blanco con tomate San jacobos con lechuga Natillas		



*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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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