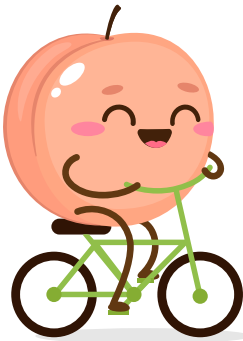
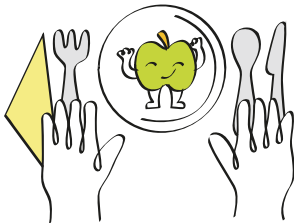


Menú Escolar LF

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 Caracollitos 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	



* 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