




Menú Escolar IS

Enero
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
12		13		14		15		16	
Prt. 25 HC. 76 Lip. 14 Col. 21 IPL. 7 F. 6 Sal. 0,42 KCal. 525		Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623		Prt. 29 HC. 112 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 1,80 KCal. 796		Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661		Prt. 24 HC. 94 Lip. 30 Col. 25 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,62 KCal. 624	
Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores		Ensalada Paella con verduras y pollo Fruta del tiempo		Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo		Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural		Alubias pintas con verduras Medallón de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	
19		20		21		22		23	
Prt. 27 HC. 130 Lip. 25 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 0,51 KCal. 726		Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 666		Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839		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	
Sopa de fideos Lomo a la plancha con champiñones Fruta del tiempo		Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores		Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo		Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo		Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Vaso de leche	
26		27		28		29		30	
Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0,92 KCal. 612		Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683		Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591		Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0,47 KCal. 689		Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660	
Arroz a la milanesa Merluza empanada con lechuga 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		Lentejas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo		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 CYLOO59. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English