

Enero
2026

Ausolan.

Menú Escolar IS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
12 Prt. 25 HC. 76 Lip. 14 Col. 21 IPL. 7 F. 6 Sal. 0,42 KCal. 525 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	13 Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623 Ensalada Paella con verduras y pollo Fruta del tiempo	14 Prt. 29 HC. 112 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 1,80 KCal. 796 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 Jacobo con champiñones Melocotón en almíbar	9 Prt. 31 HC. 115 Lip. 23 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 731 Garbanzos con calabaza Escalope de pollo guisado con verduras Fruta del tiempo
19 Prt. 27 HC. 130 Lip. 25 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 0,51 KCal. 726 Sopa de fideos Lomo a la plancha con champiñones Fruta del tiempo	20 Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 666 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores	21 Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839 Garbanzos estofados Sacramento Fruta del tiempo	15 Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	16 Prt. 24 HC. 94 Lip. 30 Col. 25 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,62 KCal. 624 Alubias pintas con verduras Medallón de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo
26 Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0,92 KCal. 612 Arroz a la milanesa Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo	27 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683 Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo	28 Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	29 Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0,47 KCal. 689 Lentejas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	30 Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660 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 · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English