

Menú Escolar LF

Enero
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
12		13		14		8		9	
Prt. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,56 KCal. 629		Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1,04 KCal. 659		Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,47 KCal. 656		Prt. 15 HC. 125 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 10 Sal. 0,68 KCal. 677		Prt. 29 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,51 KCal. 703	
Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores		Ensalada Paella de pollo Fruta del tiempo		Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo		Macarrones con tomate San jacobos con champiñones Fruta en almíbar		Garbanzos con calabaza Escalope de pollo con verduras Fruta del tiempo	
19		20		21		15		16	
Prt. 24 HC. 81 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 7 Sal. 0,59 KCal. 583		Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623		Prt. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2,12 KCal. 863		Prt. 24 HC. 91 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 10 Sal. 0,76 KCal. 640		Prt. 29 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 657	
Sopa de fideos Lomo empanado con pimientos Fruta del tiempo		Judías verdes con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores		Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo		Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural		Alubias pintas con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	
26		27		28		22		23	
Prt. 26 HC. 125 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 0,5 KCal. 666		Prt. 31 HC. 112 Lip. 13 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 665		Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839		Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661		Prt. 24 HC. 103 Lip. 29 Col. 25 IPL. 18 F. 11 Sal. 0,97 KCal. 671	
Arroz a la milanesa Merluza en salsa de zanahorias 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		Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo		Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Yogur natural	
						29		30	
						Lentejas guisadas con verduras 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 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



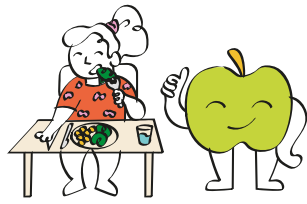
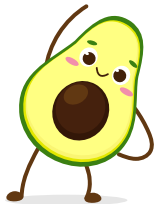
Menu in
English

Menú Escolar LF

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856 Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores 9 Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766 Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	3 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo 10 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636 Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	4 Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591 Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo 11 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645 Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707 Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural 12 Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	6 Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo 13 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
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	19 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores	20 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo
23 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	24 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	25 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	26 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	27 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera 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 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



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



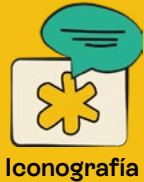
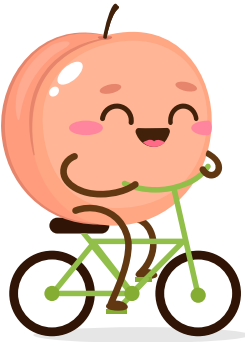
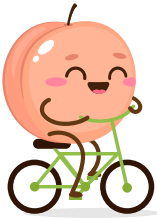
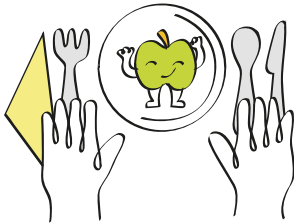
Menu in
English

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