

Menú Escolar IS

Enero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡VUELTA AL COMEDOR!



<p>8 P. 22 HC. 104 G. 22 Col. 10 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 639</p> <p>Arroz blanco con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>9 P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18 IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 639</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patata/Carne/Fruta</p>	<p>10 P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10 IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501</p> <p>Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta</p>		
<p>13 P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo</p>	<p>14 P. 23 HC. 90 G. 19 Col. 10 IPL. 13 F. 49 Sal. 1 Kcal. 593</p> <p>Alubias pintas guisadas Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>	<p>15 P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 529</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta</p>	<p>16 P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</p>	<p>17 P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Huevos/Fruta</p>
<p>20 P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta</p>	<p>21 P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Huevos/Lácteo</p>	<p>22 P. 28 HC. 84 G. 16 Col. 15 IPL. 10 F. 3 Sal. 3 Kcal. 519</p> <p>Crema de calabaza Filete ruso en salsa de cebolla Vaso de leche</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>	<p>23 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</p>	<p>24 P. 21 HC. 101 G. 15 Col. 7 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 Kcal. 597</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>
<p>27 P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevos/Lácteo</p>	<p>28 P. 23 HC. 94 G. 23 Col. 15 IPL. 9 F. 4 Sal. 16 Kcal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p>29 P. 22 HC. 77 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 577</p> <p>Caracillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>30 P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevos/Lácteo</p>	<p>31 P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Carne/Fruta</p>



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 CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar IS

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 27 HC. 73 G. 23 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	4 P. 21 HC. 88 G. 17 Col. 3 IPL. 16 F. 6 Sal. 1 Kcal. 553 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	5 P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10 IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	6 P. 24 HC. 105 G. 17 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 567 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	7 P. 22 HC. 91 G. 22 Col. 10 IPL. 11 F. 43 Sal. 2 Kcal. 578 Lentejas con puerros Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
10 P. 27 HC. 54 G. 12 Col. 10 IPL. 7 F. 5 Sal. 1 Kcal. 422 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	11 P. 28 HC. 52 G. 25 Col. 15 IPL. 11 F. 7 Sal. 2 Kcal. 633 Judías verdes con patatas Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	12 P. 25 HC. 84 G. 21 Col. 15 IPL. 8 F. 7 Sal. 3 Kcal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	13 P. 19 HC. 101 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 70 Sal. 2 Kcal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	14 P. 23 HC. 84 G. 17 Col. 10 IPL. 9 F. 37 Sal. 2 Kcal. 585 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
17 P. 21 HC. 101 G. 18 Col. 10 IPL. 12 F. 10 Sal. 2 Kcal. 619 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo	18 P. 23 HC. 85 G. 16 Col. 10 IPL. 11 F. 17 Sal. 1 Kcal. 606 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevos/Fruta	19 P. 28 HC. 106 G. 24 Col. 22 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 546 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	20 P. 22 HC. 101 G. 18 Col. 13 IPL. 7 F. 19 Sal. 2 Kcal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	21 P. 25 HC. 78 G. 15 Col. 15 IPL. 8 F. 3 Sal. 2 Kcal. 499 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural Verduras/Patata/Legumbres/Fruta
24 P. 26 HC. 87 G. 21 Col. 12 IPL. 12 F. 27 Sal. 2 Kcal. 579 Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	25 P. 24 HC. 102 G. 37 Col. 10 IPL. 13 F. 40 Sal. 5 Kcal. 733 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	26 P. 19 HC. 86 G. 10 Col. 12 IPL. 8 F. 9 Sal. 2 Kcal. 474 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	27 P. 28 HC. 94 G. 25 Col. 15 IPL. 14 F. 39 Sal. 2 Kcal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	28 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

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 CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar IS

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 P. 27 HC. 83 G. 23 Col. 18 IPL. 10 F. 17 Sal. 3 Kcal. 569 Judías verdes al ajo arriero Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	6 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	7 P. 28 HC. 90 G. 26 Col. 17 IPL. 14 F. 5 Sal. 5 Kcal. 702 Macarrones con tomate y calabacín Varitas de pescado con lechuga Yogur natural Verduras/Patata/Legumbre/Fruta
10 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	11 P. 26 HC. 90 G. 30 Col. 15 IPL. 13 F. 47 Sal. 1 Kcal. 625 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	12 P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10 IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Fruta	13 P. 26 HC. 87 G. 23 Col. 15 IPL. 14 F. 36 Sal. 2 Kcal. 666 Alubias pintas guisadas Salmón en salsa americana Yogur de sabores Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	14 P. 22 HC. 111 G. 22 Col. 19 IPL. 9 F. 22 Sal. 2 Kcal. 520 Coliflor gratinada Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo
17 P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661 Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	18 P. 21 HC. 97 G. 16 Col. 17 IPL. 7 F. 7 Sal. 4 Kcal. 538 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	19 P. 26 HC. 83 G. 20 Col. 10 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 628 Garbanzos estofados Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patata/Carne/Fruta	20 P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	21 P. 28 HC. 94 G. 27 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 626 Lentejas con calabacín Gallo rebozado con lechuga Vaso de leche Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
24 P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 695 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta	25 P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575 Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta	26 P. 25 HC. 86 G. 16 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 497 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	27 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	28 P. 21 HC. 101 G. 15 Col. 7 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 Kcal. 597 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo
31 P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo ...y por la noche: Vegetables/Arroz/Huevo/Fruta	  			



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 CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas