

# Menú Escolar IS

# Abril 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688  Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural  Verduras/Pasta/ Huevos/ Fruta	<b>2</b> P. 24 HC. 76 Lip. 18 Col. 20 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 525  Puré de la huerta Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Legumbre/ Lácteo	<b>3</b> P. 28 HC. 103 Lip. 27 Col. 18 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636  Caracolillos con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Carne/ Fruta	<b>4</b> P. 26 HC. 131 Lip. 28 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 761  Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores  Verduras/Arroz/ Pescado/Fruta
	<b>7</b> P. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 629  Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores  por la noche: Verduras/Pasta/ Huevo/ Fruta	<b>8</b> P. 23 HC. 125 Lip. 17 Col. 22 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 655  Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo  Verduras/Patata/ Carne/ Lácteo	<b>9</b> P. 24 HC. 89 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 668  Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Legumbres/Pescado/Fruta	<b>10</b> P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 717  Lentejas con puerros Limanda rebozada con lechuga Yogur natural  Verduras/Patata/Carne/Fruta
<b>14</b> <b>VACACIONES</b> 	<b>15</b> <b>VACACIONES</b>	<b>16</b> <b>VACACIONES</b>	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> <b>FESTIVO</b> 
<b>21</b> <b>VACACIONES</b>	<b>22</b> <b>VACACIONES</b>	<b>23</b> <b>FESTIVO</b>	<b>24</b> P. 25 HC. 129 Lip. 29 Col. 22 IPL. 16 F. 8 Sal. 0,5 Kcal. 752  Macarrones con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar  Verduras/Patata/ Huevo/ Lácteo	<b>25</b> P. 33 HC. 115 Lip. 24 Col. 20 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 Kcal. 745  Garbanzos estofados Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur natural  Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
<b>28</b> P. 26 HC. 83 Lip. 24 Col. 24 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 670  Menestra de verduras Filete ruso con champiñones Yogur de sabores  por la noche: Verduras/Arroz/Huevos/Fruta	<b>29</b> P. 25 HC. 117 Lip. 28 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 756  Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	<b>30</b> P. 26 HC. 127 Lip. 21 Col. 20 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 707  Arroz blanco con tomate Estofado de cerdo con verduras Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Legumbre/Fruta		



**Proyecto educativo**



**Sostenibilidad**



**Recomendaciones nutricionales**



**Menu in English**



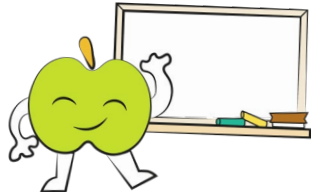




En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

# Menú Escolar IS

# Mayo 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> <b>VACACIONES</b>
<b>5</b> P. 23 HC. 120 Lip. 29 Col. 23 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 667 Macarrones con tomate y calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>6</b> P. 33 HC. 112 Lip. 23 Col. 24 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 621 Judías verdes salteadas Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural	<b>7</b> P. 28 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>8</b> P. 31 HC. 93 Lip. 28 Col. 21 IPL. 11 F. 6 Sal. 1 Kcal. 680 Puré de la huerta Pollo asado al limón Helado	<b>9</b> P. 26 HC. 83 Lip. 17 Col. 19 IPL. 12 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 618 Sopa de fideos Ragout de pavo guisado con patata dado Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
<b>12</b> P. 24 HC. 117 Lip. 19 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 661 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>13</b> P. 37 HC. 111 Lip. 24 Col. 20 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con zanahoria Abadejo en salsa verde Yogur natural	<b>14</b> P. 29 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 10 F. 9 Sal. 1 Kcal. 712 Ensaladilla rusa Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	<b>15</b> P. 21 HC. 93 Lip. 21 Col. 24 IPL. 16 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Crema de zanahorias Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur de sabores	<b>16</b> P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 Kcal. 684 Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
<b>19</b> P. 35 HC. 118 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 615 Macarrones con boloñesa vegetal Lacón a la gallega Fruta del tiempo	<b>20</b> P. 29 HC. 104 Lip. 23 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 681 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo	<b>21</b> P. 32 HC. 115 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 723 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa americana Yogur de sabores	<b>22</b> P. 22 HC. 75 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 627 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	<b>23</b> P. 35 HC. 124 Lip. 27 Col. 21 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 782 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Helado
 y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Fruta
<b>26</b> P. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	<b>27</b> P. 32 HC. 123 Lip. 20 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 640 Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja Fruta del tiempo	<b>28</b> P. 26 HC. 72 Lip. 23 Col. 24 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 668 Crema de calabaza Filete ruso en salsa de cebolla Vaso de leche	<b>29</b> P. 29 HC. 111 Lip. 18 Col. 20 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 612 Garbanzos con verduras Lomo a la plancha con champiñones Fruta del tiempo	<b>30</b> P. 24 HC. 86 Lip. 19 Col. 15 IPL. 15 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 542 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
 y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/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.

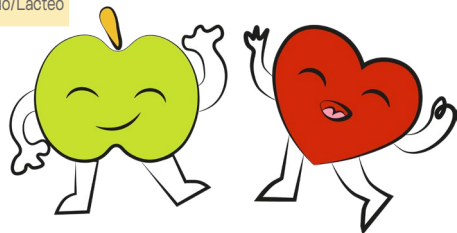
E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

# Menú Escolar IS

# Junio 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> P. 23 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 636 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo	<b>3</b> P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural	<b>4</b> P. 31 HC. 116 Lip. 24 Col. 18 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta del tiempo	<b>5</b> P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	<b>6</b> P. 29 HC. 94 Lip. 27 Col. 21 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 710 Puré de la huerta Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Helado
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Legumbre/Fruta
<b>9</b> P. 15 HC. 88 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 8 Sal. 1 Kcal. 641 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	<b>10</b> P. 33 HC. 119 Lip. 20 Col. 18 IPL. 18 F. 16 Sal. 1 Kcal. 646 Garbanzos estofados Abadejo en salsa verde Fruta del tiempo	<b>11</b> P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,5 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	<b>12</b> P. 28 HC. 89 Lip. 21 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 584 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur natural	<b>13</b> P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo
<b>16</b> P. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 696 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>17</b> P. 31 HC. 101 Lip. 21 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 608 Judías verdes con patatas Abadejo en salsa americana Yogur de sabores	<b>18</b> P. 31 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 9 F. 9 Sal. 1 Kcal. 687 Ensaladilla rusa Pollo asado al limón Fruta del tiempo	<b>19</b> P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>20</b> P. 35 HC. 121 Lip. 31 Col. 23 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 Kcal. 755 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Helado
 ...por la noche: Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta
<b>23</b> P. 21 HC. 123 Lip. 23 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 646 Arroz blanco con tomate Salchichas horneadas Fruta del tiempo				
 ...por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo				



**¡VACACIONES DE VERANO!**



**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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal