

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



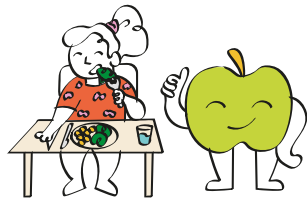
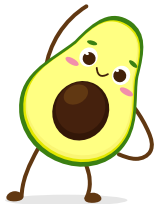
Menu in
English

Menú Escolar IS

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0.92 KCal. 612 Menestra de verduras Canelones gratinados 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. 0.85 KCal. 636 Judías verdes con sofrito de tomate Huevos cocidos con 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 a la hortelana Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0.47 KCal. 689 Arroz blanco con tomate Medallón de merluza en salsa de zanahoria 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. 33 HC. 134 Lip. 21 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1.12 KCal. 740 Garbanzos estofados Lomo adobado horneado con pimientos 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. 25 HC. 77 Lip. 17 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1.27 KCal. 667 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	24 Prt. 24 HC. 124 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0.59 KCal. 687 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	25 Prt. 35 HC. 114 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 11 Sal. 0.55 KCal. 733 Alubias pintas estofadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	26 Prt. 22 HC. 57 Lip. 23 Col. 22 IPL. 11 F. 7 Sal. 1.44 KCal. 610 Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	27 Prt. 27 HC. 106 Lip. 23 Col. 24 IPL. 15 F. 11 Sal. 0.49 KCal. 648 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Vaso de leche



* 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



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



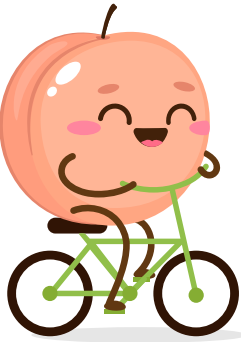
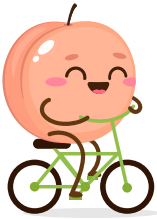
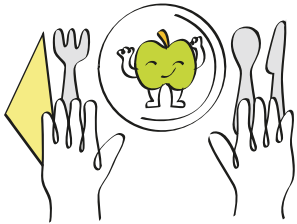
Menu in
English

Menú Escolar IS

Marzo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 17 HC. 71 Lip. 24 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,57 KCal. 454 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	3 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,85 KCal. 636 Alubias blancas con hortalizas Abadejo al horno con patata panadera Fruta del tiempo	4 Prt. 32 HC. 128 Lip. 20 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 675 Crema de zanahorias Filete ruso con salsa de verduras Yogur natural	5 Prt. 26 HC. 83 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1,04 KCal. 622 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	6 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Arroz con tomate Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo
9 Prt. 26 HC. 126 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 7 Sal. 0,44 KCal. 696 Lentejas guisadas Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	10 Prt. 31 HC. 113 Lip. 19 Col. 20 IPL. 11 F. 17 Sal. 0,61 KCal. 688 Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	11 Prt. 23 HC. 101 Lip. 20 Col. 24 IPL. 16 F. 6 Sal. 0,48 KCal. 663 Caracollitos con tomate San jacob con pimientos Fruta del tiempo	12 Prt. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 0,68 KCal. 671 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	13 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 0,66 KCal. 653 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
16 Prt. 21 HC. 96 Lip. 28 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,64 KCal. 674 Ensalada Guiso de patatas con magro Yogur de sabores	17 Prt. 26 HC. 76 Lip. 26 Col. 22 IPL. 12 F. 5 Sal. 0,97 KCal. 616 Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,48 KCal. 653 Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	19 Prt. 24 HC. 122 Lip. 24 Col. 22 IPL. 11 F. 14 Sal. 1,18 KCal. 655 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Vaso de leche	20 Prt. 28 HC. 80 Lip. 30 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,97 KCal. 684 Lentejas con puerros Medallón de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo
23 Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 637 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	24 Prt. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1,33 KCal. 696 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	25 Prt. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 17 F. 12 Sal. 1,10 KCal. 695 Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	26 Prt. 28 HC. 77 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 12 Sal. 0,40 KCal. 570 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 · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas

