

Menú Escolar IS

Septiembre 2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9 Prt. 21,8 HC. 118,8 Lip. 24,3 Kcal. 761 Arroz con sofrito casero de tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo		10 Prt. 30,8 HC. 114,7 Lip. 10,6 Kcal. 614 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Filete de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo		11 Prt. 27 HC. 76,3 Lip. 19,7 Kcal. 605 Patatas estofadas con pimiento rojo y verde Filete de jamón de cerdo a la plancha en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar	
🍌 Verduras/Patata/Huevo/Lácteo						Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
14 Prt. 22,5 HC. 83,8 Lip. 14,6 Kcal. 546 Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo		15 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo 🍌		16 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar		17 Prt. 28,4 HC. 78,2 Lip. 21,3 Kcal. 612 Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		18 Prt. 17,3 HC. 132,8 Lip. 8,2 Kcal. 625 Judías verdes con sofrito de tomate Guiso de lentejas con arroz Fruta del tiempo 🍌	
🍌 Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta		Verdura/Arroz/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Patata/Pescado/Lácteo	
21 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo 🍌		22 Prt. 29,2 HC. 121,6 Lip. 27,9 Kcal. 710 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza estofada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo		23 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo 🍌		24 Prt. 32,7 HC. 101,8 Lip. 26,6 Kcal. 814 Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Yogur natural sin azúcar		25 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con pimiento verde y lechuga Fruta del tiempo	
🍌 Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Lácteo		Verdura/Patata/Pescado/Fruta		Verdura/Arroz/Huevo/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
28 Prt. 22,9 HC. 76,8 Lip. 17,7 Kcal. 626 Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo		29 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con salsa de tomate Guiso de alubia blancas con zanahoria y pimiento Fruta del tiempo 🍌		30 Prt. 25,4 HC. 79,4 Lip. 25,3 Kcal. 531 Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar 🍌					
🍌 Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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 · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas


Proyecto educativo


Sostenibilidad


Recomendaciones nutricionales


Iconografía



Orientaciones cenas


Menu in English