

Menú Escolar LF

Abril 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
	7 Prt. 0 HC. 125 Lip. 29 Col. 22 IPL. 16 F. 10 Sal. 0 KCal. 739 Macarrones con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	8 Prt. 29 HC. 90 Lip. 30 Col. 20 IPL. 19 F. 7 Sal. 1 KCal. 756 Patatas estofadas Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	9 Prt. 25 HC. 88 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 KCal. 617 Crema de zanahorias Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	10 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 KCal. 675 Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
13 Prt. 25 HC. 77 Lip. 23 Col. 18 IPL. 8 F. 12 Sal. 0 KCal. 577 Crema de calabacín Pollo asado al limón Fruta del tiempo	14 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 0 KCal. 683 Garbanzos con calabaza Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	15 Prt. 21 HC. 75 Lip. 25 Col. 25 IPL. 13 F. 8 Sal. 1 KCal. 562 Menestra de verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar	16 Prt. 29 HC. 102 Lip. 30 Col. 18 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 741 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	17 Prt. 25 HC. 94 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 5 Sal. 0 KCal. 575 Sopa de fideo integral Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo
20 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Puré de la huerta Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	21 Prt. 28 HC. 120 Lip. 21 Col. 24 IPL. 10 F. 3 Sal. 1 KCal. 702 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Yogur natural sin azúcar	22 Prt. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 KCal. 675 Alubias blancas estofadas Bacaladilla al horno con lechuga Fruta del tiempo	FESTIVO	
27 Prt. 25 HC. 91 Lip. 25 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 KCal. 742 Patatas a la marinera Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	28 Prt. 29 HC. 111 Lip. 30 Col. 18 IPL. 21 F. 14 Sal. 0 KCal. 724 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	29 Prt. 30 HC. 104 Lip. 25 Col. 20 IPL. 8 F. 8 Sal. 1 KCal. 711 Macarrones a la napolitana Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	30 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Judías verdes salteadas Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo	



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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