



# Menú Escolar LF

# Junio 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Prt. 29 HC. 92 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 10 Sal. 0 KCal. 565  Judías verdes con patatas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>2</b> Prt. 29 HC. 89 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 KCal. 783  Patatas estofadas Lomo sajonia al ajillo con champiñones Yogur natural sin azúcar	<b>3</b> <b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b>  Puré de la huerta Lentejas con arroz integral Fruta del tiempo	<b>4</b> Prt. 30 HC. 105 Lip. 31 Col. 20 IPL. 17 F. 9 Sal. 1 KCal. 764  Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>5</b> Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 KCal. 684  Garbanzos con berza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
<b>8</b> Prt. 21 HC. 138 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 KCal. 701  Arroz con verduras Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo	<b>9</b> Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0 KCal. 666  Alubias blancas con hortalizas Pollo asado al limón Fruta del tiempo	<b>10</b> Prt. 20 HC. 94 Lip. 27 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 KCal. 695  Crema de calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar	<b>11</b> Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 656  Lentejas con puerros Bacaladilla al horno con lechuga Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 23 HC. 95 Lip. 25 Col. 22 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 KCal. 678  Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo
<b>15</b> Prt. 18 HC. 99 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 KCal. 604  Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	<b>16</b> <b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b>  Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	<b>17</b> Prt. 32 HC. 116 Lip. 25 Col. 18 IPL. 22 F. 16 Sal. 1 KCal. 755  Garbanzos con zanahoria Escalope de pollo en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>18</b> Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616  Sopa de fideos Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural sin azúcar	<b>19</b> Prt. 28 HC. 96 Lip. 16 Col. 23 IPL. 9 F. 3 Sal. 0 KCal. 616  Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
<b>22</b> Prt. 23 HC. 106 Lip. 28 Col. 25 IPL. 8 F. 12 Sal. 1 KCal. 601  Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>23</b> Prt. 31 HC. 123 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 19 Sal. 1 KCal. 707  Alubias blancas guisadas con calabaza Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	<b>24</b> Prt. 16 HC. 142 Lip. 22 Col. 25 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 KCal. 776  Arroz blanco con tomate San jacobos con lechuga Natillas	 	



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