
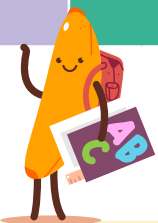
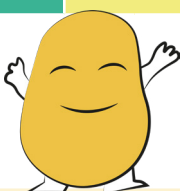


Menú Escolar LF

Mayo 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
  				1 FESTIVO
4 Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 Col. 18 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 KCal. 636 Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 Prt. 29 HC. 85 Lip. 31 Col. 25 IPL. 16 F. 11 Sal. 1 KCal. 741 Ensalada del tiempo Canelones de carne con bechamel Fruta del tiempo	6 Prt. 24 HC. 113 Lip. 25 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 KCal. 639 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar	7 Prt. 31 HC. 76 Lip. 13 Col. 18 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 KCal. 556 Menestra de verduras Pechuga de pavo al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	8 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Crema de zanahorias Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo
11 Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 1 KCal. 670 Lentejas con calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	12 Prt. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 KCal. 566 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	13 Prt. 33 HC. 115 Lip. 25 Col. 24 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 KCal. 775 Garbanzos estofados Sacramentos Yogur natural sin azúcar	14 Prt. 26 HC. 125 Lip. 28 Col. 18 IPL. 21 F. 8 Sal. 1 KCal. 739 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	15 Prt. 27 HC. 85 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 622 Patatas estofadas Pollo asado al romero Fruta del tiempo
18 Prt. 24 HC. 116 Lip. 25 Col. 23 IPL. 17 F. 16 Sal. 1 KCal. 778 Alubias blancas con hortalizas Huevos cocidos en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	19 Prt. 32 HC. 126 Lip. 20 Col. 28 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 KCal. 738 Sopa de fideo integral Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur natural sin azúcar	20 Prt. 24 HC. 116 Lip. 24 Col. 22 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 751 Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	21 Prt. 24 HC. 94 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 575 Puré de la huerta Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	22 Prt. 33 HC. 112 Lip. 31 Col. 18 IPL. 15 F. 9 Sal. 0 KCal. 666 Caracolillos con tomate Lirios al horno con lechuga Fruta del tiempo
25 Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1 KCal. 639 Ensalada Paella mixta con carne de pollo y cerdo Fruta del tiempo	26 Prt. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 KCal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	27 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 KCal. 676 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	28 Prt. 33 HC. 108 Lip. 29 Col. 20 IPL. 21 F. 7 Sal. 0 KCal. 773 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	29 Prt. 30 HC. 116 Lip. 20 Col. 20 IPL. 11 F. 18 Sal. 1 KCal. 697 Lentejas con puerros Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo



*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