

# Marzo 2026

# Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 22 HC, 104 Lip, 25 Col, 25 IPL, 12 F, 10 Sal, 0,57 KCal, 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	<b>3</b> Prt. 34 HC, 119 Lip, 27 Col, 18 IPL, 15 F, 15 Sal, 0,50 KCal, 675 Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>4</b> Prt. 26 HC, 83 Lip, 23 Col, 24 IPL, 11 F, 10 Sal, 1,04 KCal, 622 Crema de zanahorias Filete ruso en salsa campesina Yogur natural	<b>5</b> 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	<b>6</b> Prt. 25 HC, 120 Lip, 21 Col, 18 IPL, 13 F, 6 Sal, 0,43 KCal, 636 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
<b>9</b> Prt. 31 HC, 113 Lip, 19 Col, 20 IPL, 11 F, 17 Sal, 0,61 KCal, 688 Lentejas guisadas con verduras Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo	<b>10</b> Prt. 23 HC, 101 Lip, 20 Col, 24 IPL, 16 F, 6 Sal, 0,48 KCal, 663 Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	<b>11</b> Prt. 15 HC, 122 Lip, 23 Col, 22 IPL, 14 F, 11 Sal, 0,68 KCal, 675 Caracollitos con tomate San jacobos con pimientos Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 28 HC, 110 Lip, 23 Col, 18 IPL, 14 F, 14 Sal, 0,66 KCal, 653 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>13</b> Prt. 21 HC, 96 Lip, 28 Col, 25 IPL, 12 F, 8 Sal, 0,64 KCal, 674 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
<b>16</b> Prt. 36 HC, 124 Lip, 25 Col, 29 IPL, 14 F, 10 Sal, 1,30 KCal, 834 Ensalada Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur de sabores	<b>17</b> Prt. 28 HC, 84 Lip, 27 Col, 18 IPL, 14 F, 13 Sal, 0,48 KCal, 653 Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>18</b> Prt. 24 HC, 122 Lip, 24 Col, 22 IPL, 11 F, 14 Sal, 1,18 KCal, 655 Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	<b>19</b> Prt. 28 HC, 91 Lip, 29 Col, 26 IPL, 12 F, 10 Sal, 0,97 KCal, 709 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	<b>20</b> Prt. 29 HC, 101 Lip, 25 Col, 18 IPL, 14 F, 13 Sal, 0,45 KCal, 626 Lentejas con puerros Lirios a la romana con lechuga Fruta del tiempo
<b>23</b> Prt. 25 HC, 80 Lip, 21 Col, 23 IPL, 8 F, 7 Sal, 1,33 KCal, 696 Sopa de fideos Lomo sajonía al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>24</b> Prt. 32 HC, 113 Lip, 25 Col, 20 IPL, 17 F, 12 Sal, 1,10 KCal, 694 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	<b>25</b> Prt. 24 HC, 91 Lip, 17 Col, 20 IPL, 8 F, 17 Sal, 0,64 KCal, 627 Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	<b>26</b> Prt. 30 HC, 132 Lip, 31 Col, 26 IPL, 12 F, 8 Sal, 0,71 KCal, 854 Macarrones a la napolitana Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur de sabores	



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.

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