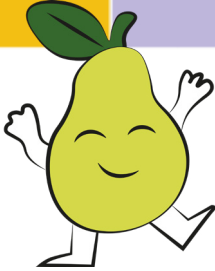


Menú Escolar LF

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 18,6 HC. 82,8 Lip. 24,6 Kcal. 651 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas con puerros, pimiento y cebolla Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	7 Prt. 29,8 HC. 104,1 Lip. 22,4 Kcal. 659 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias con lechuga Yogur natural sin azúcar	1 Prt. 27,3 HC. 82 Lip. 21,3 Kcal. 702 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Pollo asado al romero con patata panadera Fruta del tiempo	2 Prt. 33,6 HC. 108,8 Lip. 28,6 Kcal. 656 Lentejas estofadas con cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo
Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Fruta
12 FESTIVO	13 Prt. 21,5 HC. 116,8 Lip. 19 Kcal. 661 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo	14 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,8 Kcal. 733 Lentejas con zanahoria y pimentón Lirios al horno en salsa americana con lechuga Vaso de leche	8 Prt. 22,1 HC. 142,7 Lip. 14,6 Kcal. 739 Macarrones con salsa de tomate Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo	9 Prt. 25,5 HC. 89,2 Lip. 27,6 Kcal. 672 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Merluza al horno con sofrito de cebolla y pimiento con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta
19 Prt. 24,3 HC. 84 Lip. 22,1 Kcal. 691 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo	20 Prt. 22,1 HC. 117,8 Lip. 26,4 Kcal. 741 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo	21 Prt. 36,6 HC. 136,5 Lip. 24,3 Kcal. 868 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar	15 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín y cebolla Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	16 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 684 Garbanzos estofados con berza y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta
26 Prt. 32,1 HC. 107,6 Lip. 21,6 Kcal. 721 Coditos con sofrito de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo	27 Prt. 37,3 HC. 121 Lip. 28,6 Kcal. 717 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos de colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar	28 Prt. 16,4 HC. 112,2 Lip. 21 Kcal. 589 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	23 Prt. 19 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 639 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Lentejas estofadas con arroz integral Fruta del tiempo
Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
29 Prt. 17,7 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 733 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con salsa de zanahorias Fruta del tiempo	30 FESTIVO			
Verduras/Arroz/Legumbres/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