

Menú Escolar IS

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	3 P. 18 HC. 57 G. 17 Col. 4 IPL. 16 F. 11 Sal. 2 KCal. 581 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	4 P. 31 HC. 75 G. 27 Col. 6 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	5 P. 17 HC. 64 G. 17 Col. 28 IPL. 11 F. 18 Sal. 3 KCal. 468 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	6 FESTIVO
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	
9 FESTIVO	10 P. 31 HC. 50 G. 24 Col. 69 IPL. 10 F. 18 Sal. 2 KCal. 613 Judías verdes con patatas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	11 P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	12 P. 33 HC. 92 G. 22 Col. 8 IPL. 10 F. 55 Sal. 2 KCal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 33 HC. 49 G. 30 Col. 267 IPL. 13 F. 7 Sal. 2 KCal. 615 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
16 P. 33 HC. 46 G. 15 Col. 7 IPL. 14 F. 31 Sal. 2 KCal. 511 Crema de zanahorias Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	17 P. 38 HC. 66 G. 20 Col. 39 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 KCal. 599 Alubias blancas a la hortelana Lomo adobado horneado con pimientos Yogur de sabores	18 P. 30 HC. 51 G. 24 Col. 27 IPL. 7 F. 8 Sal. 2 KCal. 690 Patatas a la marinera Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	19 P. 30 HC. 61 G. 24 Col. 23 IPL. 15 F. 28 Sal. 2 KCal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	20 P. 29 HC. 42 G. 23 Col. 29 IPL. 12 F. 58 Sal. 3 KCal. 624 Arroz con verduras Albóndigas mixtas a la campesina Chocolatina
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta



¡VACACIONES!



*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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas