

Menú Escolar IS

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 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	2 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	3 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	4 P. 35 HC. 60 G. 32 Col. 9 IPL. 14 F. 13 Sal. 2 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
7 P. 26 HC. 38 G. 18 Col. 58 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 KCal. 344 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 29 HC. 62 G. 31 Col. 23 IPL. 11 F. 21 Sal. 3 KCal. 640 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores	9 P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	10 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	11 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
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
14 P. 30 HC. 43 G. 18 Col. 7 IPL. 12 F. 62 Sal. 2 KCal. 619 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	15 P. 37 HC. 70 G. 25 Col. 38 IPL. 11 F. 14 Sal. 2 KCal. 673 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	16 P. 27 HC. 56 G. 20 Col. 27 IPL. 9 F. 8 Sal. 3 KCal. 643 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	17 P. 33 HC. 61 G. 27 Col. 28 IPL. 15 F. 25 Sal. 2 KCal. 603 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	18 P. 36 HC. 44 G. 12 Col. 25 IPL. 12 F. 30 Sal. 2 KCal. 468 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo
☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
21 P. 29 HC. 68 G. 20 Col. 35 IPL. 12 F. 26 Sal. 2 KCal. 565 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	22 P. 30 HC. 71 G. 37 Col. 145 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 KCal. 762 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo	23 P. 20 HC. 57 G. 22 Col. 407 IPL. 11 F. 12 Sal. 3 KCal. 523 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	24 P. 40 HC. 63 G. 33 Col. 23 IPL. 14 F. 17 Sal. 2 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	25 P. 22 HC. 84 G. 35 Col. 53 IPL. 11 F. 6 Sal. 3 KCal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
28 P. 25 HC. 78 G. 23 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 712 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	29 P. 34 HC. 55 G. 10 Col. 30 IPL. 12 F. 14 Sal. 3 KCal. 617 Puré de la huerta Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	30 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	31 FESTIVO	
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/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 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