

# Menú Escolar IS

# Septiembre 2024

# Ausolan.

**BIENVENIDO AL COMEDOR**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>4</b> P. 27 HC. 69 G. 26 Col. 23 IPL. 15 F. 20 Sal. 2 KCal. 597  Macarrones con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	<b>5</b> P. 38 HC. 49 G. 14 Col. 20 IPL. 14 F. 27 Sal. 2 KCal. 583  Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Yogur de sabores  Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	<b>6</b> P. 22 HC. 83 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 4 Sal. 3 KCal. 736  Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar  Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
<b>9</b> P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661  Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	<b>10</b> P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701  Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	<b>11</b> P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620  Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores  Verduras/Patatas/Carne/Fruta	<b>12</b> P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526  Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	<b>13</b> P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655  Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche  Verduras/Patatas/Carne/Fruta
<b>16</b> P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596  Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta	<b>17</b> P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564  Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	<b>18</b> P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497  Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural  Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	<b>19</b> 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  Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	<b>20</b> P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588  Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo
<b>23</b> P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719  Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	<b>24</b> P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 46 KCal. 568  Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural  Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	<b>25</b> P. 26 HC. 77 G. 17 Col. 28 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 577  Caracollillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo  Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	<b>26</b> P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596  Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	<b>27</b> P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657  Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores  Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
<b>30</b> 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  ...y por la noche: Verduras/Pasta/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 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