




Menú Escolar LF

Mayo
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 VACACIONES
5 P. 25 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 637 Puré de la huerta Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	6 P. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 687 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa verde Yogur natural	7 P. 23 HC. 120 Lip. 29 Col. 23 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 667 Macarrones con tomate y calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 37 HC. 98 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Judías verdes salteadas Pechuga de pavo al ajillo con champiñones Yogur de sabores	9 P. 27 HC. 76 Lip. 19 Col. 19 IPL. 8 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 587 Sopa de fideos Pollo asado al limón Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
12 P. 9 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 551 Crema de zanahorias Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	13 P. 37 HC. 111 Lip. 31 Col. 20 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 Kcal. 693 Lentejas con zanahoria Abadejo rebozado con lechuga Yogur natural	14 P. 86 HC. 87 Lip. 20 Col. 12 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 725 Ensalada campera Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo	15 P. 23 HC. 130 Lip. 19 Col. 24 IPL. 14 F. 2 Sal. 0,5 Kcal. 723 Arroz blanco con tomate Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur de sabores	16 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 Kcal. 684 Garbanzos guisados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
 y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
19 P. 35 HC. 118 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 615 Macarrones con boloñesa vegetal Lacón a la gallega Fruta del tiempo	20 P. 29 HC. 104 Lip. 23 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 681 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo	21 P. 32 HC. 115 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 723 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa americana Yogur de sabores	22 P. 22 HC. 75 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 628 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	23 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 729 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural
 por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
26 P. 25 HC. 86 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 726 Crema de calabaza Filete ruso con salsa de verduras Yogur de sabores	27 P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	28 P. 22 HC. 91 Lip. 25 Col. 12 IPL. 10 F. 15 Sal. 1 Kcal. 582 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Vaso de leche	29 P. 29 HC. 111 Lip. 13 Col. 20 IPL. 13 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 612 Garbanzos con calabaza Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo	30 P. 24 HC. 86 Lip. 19 Col. 15 IPL. 15 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 542 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Lácteo



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



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