

# Menú Escolar IS

Noviembre  
2025

Ausolan.

| Lunes                                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                    | Jueves                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> P. 20 HC. 70 Lip. 14 Col. 20<br>IPL. 12 F. 8 Sal. 0 Kcal. 355<br>Macarrones con tomate y calabacín<br>Lomo adobado horneado con<br>pimientos<br>Fruta del tiempo<br><b>Y por la noche:</b> Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo | <b>4</b> P. 27 HC. 119 Lip. 32 Col. 26<br>IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 838<br>Patatas a la riojana<br>San marino con lechuga<br>Yogur natural                          | <b>5</b> P. 27 HC. 100 Lip. 28 Col. 26<br>IPL. 11 F. 13 Sal. 1 Kcal. 686<br>Guisantes a la francesa<br>Huevos con tomate y salchichas<br>Fruta del tiempo    | <b>6</b> P. 30 HC. 81 Lip. 26 Col. 20<br>IPL. 12 F. 6 Sal. 1 Kcal. 664<br>Puré de la huerta<br>Pollo asado al limón<br>Yogur de sabores                       | <b>7</b> P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21<br>IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos con sacramentos<br>Fruta del tiempo                |
| <b>10</b> P. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18<br>IPL. 14 F. 13 Sal. 0 Kcal. 633<br>Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br><b>Y por la noche:</b> Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo                     | <b>11</b> P. 17 HC. 125 Lip. 12 Col. 24<br>IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 543<br>Judías verdes salteadas con<br>patatas<br>Canelones Rossini<br>Yogur natural            | <b>12</b> P. 26 HC. 118 Lip. 18 Col. 18<br>IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 686<br>Arroz blanco con tomate<br>Limanda a la romana con lechuga<br>Fruta del tiempo   | <b>13</b> P. 24 HC. 115 Lip. 26 Col. 25<br>IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 676<br>Alubias pintas con calabaza<br>Tortilla francesa con lechuga<br>Yogur de sabores | <b>14</b> P. 22 HC. 81 Lip. 21 Col. 22<br>IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 581<br>Crema de zanahorias<br>Filete ruso con salsa de verduras<br>Fruta del tiempo  |
| <b>17</b> P. 31 HC. 116 Lip. 23 Col. 18<br>IPL. 14 F. 12 Sal. 1 Kcal. 715<br>Macarrones con boloñesa vegetal<br>Estofado de pavo con patata dado<br>Fruta del tiempo<br><b>Y por la noche:</b> Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta    | <b>18</b> P. 23 HC. 136 Lip. 18 Col. 22<br>IPL. 17 F. 16 Sal. 1 Kcal. 673<br>Garbanzos con arroz<br>Albóndigas de merluza en salsa<br>de tomate<br>Fruta del tiempo | <b>19</b> P. 33 HC. 103 Lip. 21 Col. 22<br>IPL. 11 F. 7 Sal. 1 Kcal. 739<br>Patatas a la marinera<br>Pollo asado al romero<br>Yogur de sabores               | <b>20</b> P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23<br>IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 668<br>Lentejas con calabacín<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Fruta del tiempo     | <b>21</b> P. 29 HC. 80 Lip. 19 Col. 22<br>IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 708<br>Menestra de verduras<br>Jamón de cerdo en salsa de<br>manzana<br>Yogur natural |
| <b>24</b> P. 33 HC. 96 Lip. 27 Col. 20<br>IPL. 14 F. 8 Sal. 1 Kcal. 643<br>Judías verdes con sofrito de tomate<br>Abadejo rebozado con lechuga<br>Yogur de sabores<br><b>Y por la noche:</b> Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta      | <b>25</b> P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23<br>IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 676<br>Alubias blancas con hortalizas<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Fruta del tiempo   | <b>26</b> P. 23 HC. 102 Lip. 28 Col. 24<br>IPL. 16 F. 11 Sal. 1 Kcal. 795<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas en salsa con<br>patatas<br>Yogur natural | <b>27</b> P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21<br>IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos con sacramentos<br>Fruta del tiempo                   | <b>28</b> P. 26 HC. 124 Lip. 23 Col. 18<br>IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 666<br>Arroz a la milanesa<br>Merluza en salsa de calabacín<br>Fruta del tiempo      |
| <b>Y por la noche:</b> Verduras/Pasta/Huevo/Fruta                                                                                                                                                                               | <b>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</b>                                                                                                                                 | <b>Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta</b>                                                                                                                         | <b>Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</b>                                                                                                                         | <b>Verduras/Pasta/Carne/Fruta</b>                                                                                                                         |



\*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 60% 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 · S: Sal