

Menú Escolar IS

Octubre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	2 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	3 P. 24 HC. 102 Lip. 28 Col. 24 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 754 Puré de la huerta Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
6 P. 27 HC. 91 Lip. 22 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 620 Paella con verduras y carne con ensalada de lechuga Yogur de sabores por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Fruta	7 P. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 Kcal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	8 P. 23 HC. 115 Lip. 20 Col. 22 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 Kcal. 636 Lentejas con puerros Albóndigas de merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	9 P. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 709 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	10 P. 29 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 15 Sal. 0 Kcal. 710 Alubias blancas con hortalizas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo
13 FESTIVO	14 P. 29 HC. 84 Lip. 24 Col. 25 IPL. 8 F. 4 Sal. 1 Kcal. 774 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores Verduras/Legumbres/Huevo/Fruta	15 P. 27 HC. 121 Lip. 35 Col. 25 IPL. 19 F. 13 Sal. 1 Kcal. 841 Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	16 P. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	17 P. 26 HC. 119 Lip. 29 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 709 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
20 P. 28 HC. 119 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 6 Sal. 0 Kcal. 708 Arroz 3 delicias Medallón de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Fruta	21 P. 29 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 695 Alubias blancas con hortalizas Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	22 P. 29 HC. 112 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2 Kcal. 796 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	23 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	24 P. 29 HC. 90 Lip. 19 Col. 22 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 659 Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa de champiñones Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
27 P. 32 HC. 85 Lip. 23 Col. 20 IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 697 Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	28 P. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0 Kcal. 624 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	29 P. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 839 Garbanzos con puerros Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	30 MENÚ HALLOWEEN Crema de calabaza Hamburguesa en salsa de zanahoria Melocotón en almibar Verduras/Pasta/Legumbre/Lácteo	31 FESTIVO



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



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 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