

Menú Escolar IS

Septiembre 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡BIENVENIDO AL COMEDOR! 				
8 P. 24 HC. 121 Lip. 19 Col. 22 IPL. 9 F. 4 Sal. 1 Kcal. 673 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almibar  y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	9 P. 31 HC. 116 Lip. 33 Col. 22 IPL. 17 F. 15 Sal. 2 Kcal. 926 Macarrones con boloñesa vegetal Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur natural Verduras/Patata/Huevo/Fruta	10 P. 30 HC. 94 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 11 Sal. 0 Kcal. 565 Judías verdes salteadas con patatas Abadejo a la romana con ensalada Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo	11 P. 26 HC. 131 Lip. 28 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patata/Carne/Fruta	12 P. 23 HC. 77 Lip. 22 Col. 18 IPL. 13 F. 13 Sal. 1 Kcal. 601 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo
15 P. 30 HC. 111 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 9 Sal. 0 Kcal. 695 Caracolílos con tomate Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo  y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	16 P. 26 HC. 103 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 750 Patatas a la marinera Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	17 P. 24 HC. 115 Lip. 26 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patata/Carne/Fruta	18 P. 29 HC. 72 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 579 Menestra de verduras Pollo asado al romero Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo	19 P. 27 HC. 117 Lip. 21 Col. 24 IPL. 15 F. 10 Sal. 1 Kcal. 689 Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
22 P. 24 HC. 116 Lip. 27 Col. 26 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 659 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Helado  y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	23 P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 Kcal. 675 Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	24 P. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0 Kcal. 624 Crema de calabaza Lomo horneado con champiñones Yogur natural Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	25 P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	26 P. 26 HC. 124 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 666 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Fruta
29 P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674 Lentejas guisadas con verduras Huevos cocidos en salsa de tomate Fruta del tiempo  y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	30 P. 34 HC. 115 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 828 Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta <td colspan="2"></td>			

*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

