Menú Escolar IS

Diciembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 28,4 HC. 110,5 Lip. 22,6 Kcal. 645 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Merluza al horno en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	2 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	3 Prt. 32,7 HC. 103 Lip. 25,6 Kcal. 812 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Leche Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	4 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Prt. 17,2 HC. 132,4 Lip. 8,6 Kcal. 729 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	10 Prt. 31,2 HC. 75,4 Lip. 18,2 Kcal. 558 Sopa de fideos integrales Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo	11 Prt. 29,5 HC. 104 Lip. 30,1 Kcal. 686 Lentejas estofadas con cebolla y pimentón Merluza al horno en salsa roja con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
14 Prt. 15,4 HC. 91,4 Lip. 24,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 33,6 HC. 118,8 Lip. 24,6 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta	16 Prt. 35,5 HC. 106,1 Lip. 23,8 Kcal. 733 Arroz con sofrito casero de tomate Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	17 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	18 Prt. 24,9 HC. 94,2 Lip. 14,6 Kcal. 602 Patatas estofadas con zanahoria y pimiento Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo
21 Prt. 31,4 HC. 99,8 Lip. 18,2 Kcal. 637 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pollo guisado con juliana de pimientos Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	22 Prt. 25,7 HC. 115,2 Lip. 26,3 Kcal. 701 Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas horneadas en salsa campesina Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo			



Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

Orientaciones cenas

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor.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 · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas.