

# Menú Escolar LF

# Enero 2025

# Ausolan.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**¡VUELTA AL COMEDOR!**



		<p><b>8</b> P. 22 HC. 104 G. 22 Col. 10 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 639</p> <p>Arroz blanco con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>9</b> P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18 IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 639</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p><b>10</b> P. 22 HC. 84 G. 12 Col. 10 IPL. 14 F. 6 Sal. 2 Kcal. 501</p> <p>Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>
<p><b>13</b> P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>14</b> P. 23 HC. 90 G. 19 Col. 10 IPL. 13 F. 49 Sal. 1 Kcal. 593</p> <p>Alubias pintas guisadas Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>15</b> P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 529</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>	<p><b>16</b> P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>17</b> P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>
<p><b>20</b> P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>	<p><b>21</b> P. 23 HC. 81 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>22</b> P. 28 HC. 82 G. 16 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 611</p> <p>Crema de calabaza Filete ruso con salsa de verduras Vaso de leche</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p><b>23</b> P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>24</b> P. 21 HC. 101 G. 20 Col. 7 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 645</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Carne/Lácteos</p>
<p><b>27</b> P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteos</p>	<p><b>28</b> P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10 IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p><b>29</b> P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>30</b> P. 22 HC. 77 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 577</p> <p>Caracollillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>31</b> P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>



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.  
Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas