

# Menú Escolar LF

# Febrero 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> P. 27 HC. 73 G. 23 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	<b>4</b> P. 23 HC. 106 G. 17 Col. 10 IPL. 18 F. 39 Sal. 3 Kcal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	<b>5</b> P. 21 HC. 88 G. 17 Col. 3 IPL. 16 F. 6 Sal. 1 Kcal. 553 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>6</b> P. 24 HC. 105 G. 17 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 567 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	<b>7</b> P. 22 HC. 91 G. 19 Col. 10 IPL. 11 F. 43 Sal. 2 Kcal. 578 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo
<b>10</b> P. 27 HC. 54 G. 12 Col. 10 IPL. 7 F. 5 Sal. 1 Kcal. 422 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>11</b> P. 28 HC. 52 G. 24 Col. 15 IPL. 11 F. 7 Sal. 2 Kcal. 633 Judías verdes con patatas Abadejo rebozado con lechuga Yogur de sabores	<b>12</b> P. 25 HC. 84 G. 21 Col. 15 IPL. 8 F. 7 Sal. 3 Kcal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	<b>13</b> P. 19 HC. 101 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 70 Sal. 2 Kcal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>14</b> P. 23 HC. 84 G. 17 Col. 10 IPL. 9 F. 37 Sal. 2 Kcal. 585 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
<b>17</b> P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo	<b>18</b> P. 23 HC. 85 G. 16 Col. 10 IPL. 11 F. 17 Sal. 1 Kcal. 606 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>19</b> P. 28 HC. 106 G. 24 Col. 22 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 546 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	<b>20</b> P. 22 HC. 101 G. 18 Col. 13 IPL. 7 F. 19 Sal. 2 Kcal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>21</b> P. 25 HC. 78 G. 15 Col. 15 IPL. 8 F. 3 Sal. 2 Kcal. 499 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta
<b>24</b> P. 26 HC. 86 G. 20 Col. 15 IPL. 12 F. 26 Sal. 2 Kcal. 565 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	<b>25</b> P. 23 HC. 101 G. 25 Col. 10 IPL. 10 F. 7 Sal. 5 Kcal. 655 Lentejas guisadas con verduritas San marino con lechuga Fruta del tiempo	<b>26</b> P. 19 HC. 86 G. 10 Col. 12 IPL. 8 F. 9 Sal. 2 Kcal. 474 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	<b>27</b> P. 28 HC. 94 G. 25 Col. 15 IPL. 14 F. 39 Sal. 2 Kcal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	<b>28</b> P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/legumbres/Lácteo



**Proyecto Educativo**



**Sostenibilidad**



**Recomendaciones nutricionales**



**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 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