

Menú Escolar LF

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 P. 25 HC. 78 G. 26 Col. 23 IPL. 9 F. 17 Sal. 3 Kcal. 628 Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	6 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	7 P. 24 HC. 89 G. 20 Col. 15 IPL. 13 F. 5 Sal. 2 Kcal. 632 Macarrones con tomate y calabacín Abadejo rebozado con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
10 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	11 P. 26 HC. 106 G. 18 Col. 15 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 Kcal. 750 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	12 P. 23 HC. 77 G. 18 Col. 10 IPL. 15 F. 11 Sal. 2 Kcal. 515 Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	13 P. 26 HC. 87 G. 23 Col. 15 IPL. 14 F. 36 Sal. 2 Kcal. 666 Alubias pintas guisadas Salmón en salsa americana Yogur de sabores Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	14 P. 21 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 488 Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo
17 P. 20 HC. 88 G. 23 Col. 11 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 661 Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	18 P. 27 HC. 100 G. 20 Col. 22 IPL. 7 F. 4 Sal. 4 Kcal. 604 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	19 P. 28 HC. 104 G. 22 Col. 18 IPL. 7 F. 15 Sal. 2 Kcal. 738 Garbanzos estofados Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	20 P. 20 HC. 69 G. 7 Col. 10 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 Kcal. 526 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	21 P. 25 HC. 91 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 40 Sal. 2 Kcal. 608 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
24 P. 27 HC. 84 G. 28 Col. 18 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 596 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Fruta	25 P. 23 HC. 81 G. 18 Col. 10 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557 Alubias blancas a la hortelana Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	26 P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 514 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Vaso de leche Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	27 P. 22 HC. 65 G. 22 Col. 10 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	28 P. 21 HC. 101 G. 20 Col. 7 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 Kcal. 645 Arroz blanco con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteos
31 P. 23 HC. 106 G. 26 Col. 10 IPL. 10 F. 40 Sal. 3 Kcal. 690 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Lácteo	  			



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