

Menú Escolar LF

Abril 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	2 P. 24 HC. 76 Lip. 13 Col. 20 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 526 Puré de la huerta Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	3 P. 28 HC. 103 Lip. 27 Col. 18 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	4 P. 26 HC. 131 Lip. 27 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 760 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
	7 P. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 629 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	8 P. 23 HC. 125 Lip. 17 Col. 22 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 655 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo	9 P. 20 HC. 90 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 600 Menestra de verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	10 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 717 Lentejas con puerros Limanda rebozada con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
14 VACACIONES 	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 FESTIVO	18 FESTIVO 
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 FESTIVO	24 P. 25 HC. 136 Lip. 25 Col. 22 IPL. 18 F. 15 Sal. 1 Kcal. 776 Garbanzos estofados Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	25 P. 32 HC. 131 Lip. 26 Col. 22 IPL. 11 F. 4 Sal. 1 Kcal. 784 Arroz con verduras Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
28 P. 26 HC. 83 Lip. 24 Col. 24 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 671 Menestra de verduras Filete ruso con champiñones Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	29 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 657 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	30 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/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.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas