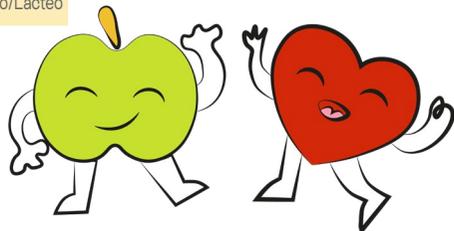


Menú Escolar LF

Junio 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 23 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 636 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	3 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	4 P. 28 HC. 104 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	5 P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	6 P. 28 HC. 82 Lip. 25 Col. 20 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 694 Puré de la huerta Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
9 P. 37 HC. 123 Lip. 28 Col. 20 IPL. 18 F. 12 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos estofados Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	10 P. 25 HC. 73 Lip. 16 Col. 20 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 543 Menestra de verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	11 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	12 P. 28 HC. 86 Lip. 21 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 584 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	13 P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,5 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
16 P. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 696 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	17 P. 32 HC. 96 Lip. 26 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con patatas Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	18 P. 31 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 9 F. 9 Sal. 1 Kcal. 687 Ensalada campera Pollo asado al limón Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	19 P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	20 P. 26 HC. 129 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,6 Kcal. 717 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta
23 P. 21 HC. 123 Lip. 23 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 646 Arroz blanco con tomate Salchichas horneadas Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo				



¡VACACIONES DE VERANO!



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