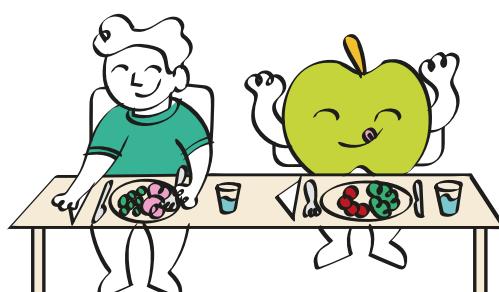


Diciembre
2025

Ausolan.

Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa en salsa de tomate Fruta del tiempo	2 P. 29 HC. 94 Lip. 22 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 703 Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural	3 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo	4 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 1 Kcal. 653 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 P. 13 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 Kcal. 679 Puré de la huerta Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores
(C) por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patata/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta
8 FESTIVO	9 P. 26 HC. 129 Lip. 28 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 733 Lentejas con puerros Merluza empanada con lechuga Yogur de sabores	10 P. 24 HC. 95 Lip. 19 Col. 22 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas de pollo con champiñones Fruta del tiempo	11 P. 28 HC. 88 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 6 Sal. 1 Kcal. 648 Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras Yogur natural	12 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
15 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	16 P. 40 HC. 85 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 898 Cocido montañés Sacramentos Yogur natural	17 P. 20 HC. 89 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 598 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	18 P. 29 HC. 102 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 12 Sal. 0 Kcal. 649 Lentejas con calabacín Merluza a la vizcaína Fruta del tiempo	19 MENÚ NAVIDAD Macarrones a la napolitana Hamburguesa con patatas chips Postre especial 🎂
(C) por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta



¡VACACIONES!



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía

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 CYLOOO59. 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 · S: Sal