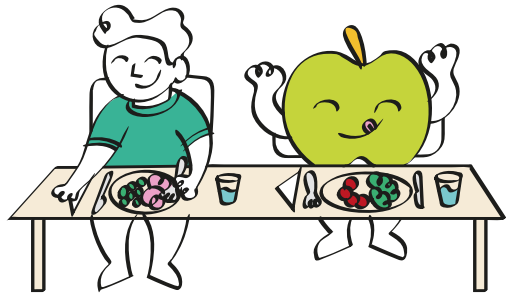


Menú Escolar LF

Diciembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674</div> <div>Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa en salsa de tomate Fruta del tiempo</div> <div>por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</div>	<div>2</div> <div>P. 29 HC. 94 Lip. 22 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 703</div> <div>Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural</div> <div>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</div>	<div>3</div> <div>P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671</div> <div>Caracolílos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Patata/Legumbres/Lácteo</div>	<div>4</div> <div>P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 1 Kcal. 653</div> <div>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Arroz/Carne/Lácteo</div>	<div>5</div> <div>P. 13 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 Kcal. 679</div> <div>Puré de la huerta Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</div> <div>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>P. 26 HC. 129 Lip. 28 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 733</div> <div>Lentejas con puerros Merluza empanada con lechuga Yogur de sabores</div> <div>Verduras/Patata/Carne/Fruta</div>	<div>10</div> <div>P. 24 HC. 95 Lip. 19 Col. 22 IPL. 13 F. 15 Sal. 1 Kcal. 666</div> <div>Crema de calabacín Albóndigas de pollo con champiñones Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</div>	<div>11</div> <div>P. 28 HC. 88 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 6 Sal. 1 Kcal. 648</div> <div>Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras Yogur natural</div> <div>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</div>	<div>12</div> <div>P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745</div> <div>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</div>
<div>15</div> <div>P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 666</div> <div>Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo</div>	<div>16</div> <div>P. 40 HC. 85 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 898</div> <div>Cocido montañés Sacramentos Yogur natural</div> <div>Verduras/Pasta/Huevo/Fruta</div>	<div>17</div> <div>P. 20 HC. 89 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 598</div> <div>Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Arroz/Carne/Lácteo</div>	<div>18</div> <div>P. 29 HC. 102 Lip. 25 Col. 18 IPL. 15 F. 12 Sal. 0 Kcal. 649</div> <div>Lentejas con calabacín Merluza a la vizcaína Fruta del tiempo</div> <div>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</div>	<div>19</div> <div>MENÚ NAVIDAD</div> <div>Macarrones a la napolitana Hamburguesa con patatas chips Postre especial</div> <div>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</div>



*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 · S: Sal