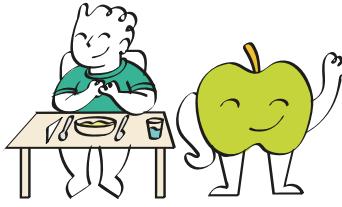


Menú Escolar LF

Octubre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
6 P. 27 HC. 91 Lip. 22 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 620 Paella con verduras y carne con ensalada de lechuga Yogur de sabores	7 P. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 551 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	1 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	2 P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	3 P. 29 HC. 99 Lip. 22 Col. 24 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 754 Puré de la huerta Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores
por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
13 FESTIVO	14 P. 29 HC. 84 Lip. 24 Col. 25 IPL. 8 F. 4 Sal. 1 Kcal. 774 Sopa de fideos Lomo al ajillo con lechuga Yogur de sabores	15 P. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2 Kcal. 923 Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo	16 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	17 P. 26 HC. 119 Lip. 29 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 709 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural
Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
20 P. 29 HC. 106 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 648 Arroz 3 delicias (Casero) Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	21 P. 31 HC. 115 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 15 Sal. 0 Kcal. 723 Alubias blancas con hortalizas Escalope de pollo en salsa de verduras Fruta del tiempo	22 P. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 839 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	23 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	24 P. 29 HC. 90 Lip. 20 Col. 22 IPL. 12 F. 15 Sal. 1 Kcal. 659 Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa de champiñones Yogur natural
por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Fruta
27 P. 32 HC. 85 Lip. 23 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 697 Menestra de verduras Pollo guisado con juliana de pimientos Yogur de sabores	28 P. 11 HC. 51 Lip. 19 Col. 23 IPL. 5 F. 5 Sal. 0 Kcal. 299 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	29 P. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1 Kcal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	30 MENÚ HALLOWEEN Crema de calabaza 🎃 Hamburguesa con salsa de zanahoria Melocotón en almíbar	31 FESTIVO
por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/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 CYLO0059. 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