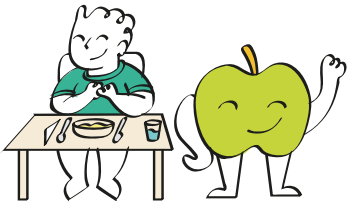


Menú Escolar LF

Octubre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<div>1<div>P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671</div><div>Caracollillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</div></div>	<div>2<div>P. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 645</div><div>Alubias pintas con verduras Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</div></div>	<div>3<div>P. 29 HC. 99 Lip. 22 Col. 24 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 754</div><div>Puré de la huerta Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores</div><div>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</div></div>
<div>6<div>P. 27 HC. 91 Lip. 22 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 620</div><div>Paella con verduras y carne con ensalada de lechuga Yogur de sabores</div><div>por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta</div></div>	<div>7<div>P. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 551</div><div>Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</div></div>	<div>8<div>P. 24 HC. 118 Lip. 20 Col. 22 IPL. 14 F. 14 Sal. 0 Kcal. 646</div><div>Lentejas con puerros Abóndigas de merluza en salsa americana Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</div></div>	<div>9<div>P. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 709</div><div>Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural</div><div>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</div></div>	<div>10<div>P. 28 HC. 120 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 15 Sal. 1 Kcal. 712</div><div>Alubias blancas con hortalizas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</div></div>
<div>13<div>FESTIVO</div></div>	<div>14<div>P. 29 HC. 84 Lip. 24 Col. 25 IPL. 8 F. 4 Sal. 1 Kcal. 774</div><div>Sopa de fideos Lomo al ajillo con lechuga Yogur de sabores</div><div>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</div></div>	<div>15<div>P. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2 Kcal. 923</div><div>Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</div></div>	<div>16<div>P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661</div><div>Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</div></div>	<div>17<div>P. 26 HC. 119 Lip. 29 Col. 25 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 709</div><div>Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural</div><div>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</div></div>
<div>20<div>P. 29 HC. 106 Lip. 24 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 648</div><div>Arroz 3 delicias (Casero) Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</div><div>por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo</div></div>	<div>21<div>P. 31 HC. 115 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 15 Sal. 0 Kcal. 723</div><div>Alubias blancas con hortalizas Escalope de pollo en salsa de verduras Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</div></div>	<div>22<div>P. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 1 Kcal. 839</div><div>Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores</div><div>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</div></div>	<div>23<div>P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656</div><div>Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Arroz/Carne/Lácteo</div></div>	<div>24<div>P. 29 HC. 90 Lip. 20 Col. 22 IPL. 12 F. 15 Sal. 1 Kcal. 659</div><div>Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa de champiñones Yogur natural</div><div>Verduras/Patata/Huevo/Fruta</div></div>
<div>27<div>P. 32 HC. 85 Lip. 23 Col. 20 IPL. 16 F. 8 Sal. 1 Kcal. 697</div><div>Menestra de verduras Pollo guisado con juliana de pimientos Yogur de sabores</div><div>por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</div></div>	<div>28<div>P. 11 HC. 51 Lip. 19 Col. 23 IPL. 5 F. 5 Sal. 0 Kcal. 299</div><div>Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</div></div>	<div>29<div>P. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1 Kcal. 683</div><div>Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div><div>Verduras/Patata/Carne/Lácteo</div></div>	<div>30<div>MENÚ HALLOWEEN</div><div>Crema de calabaza Hamburguesa con salsa de zanahoria Melocotón en almíbar</div><div>Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</div></div>	<div>31<div>FESTIVO</div></div>



Proyecto
educativo



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 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