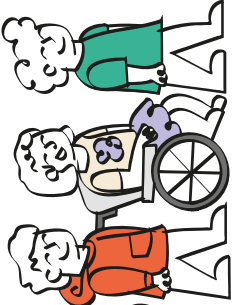


Enero
2026

Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
12 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	13 Ensalada Paella de pollo Fruta del tiempo	14 Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	8 Macarrones con tomate San jacobos con champiñones Fruta en almíbar	9 Garbanzos con calabaza Escalope de pollo con verduras Fruta del tiempo
19 Sopa de fideos Lomo empanado con pimientos Fruta del tiempo	20 Judías verdes con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores	21 Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo	22 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	23 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Yogur natural
26 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	27 Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo	28 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	29 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	30 Crema de zanahorias Lomo horneado con champiñones Yogur natural

* 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 · C: Coli: Colesterol · I: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas

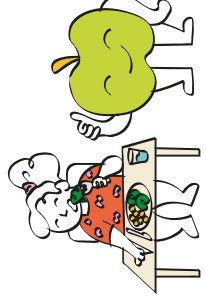
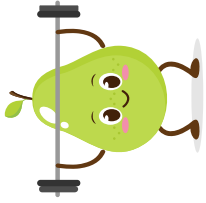
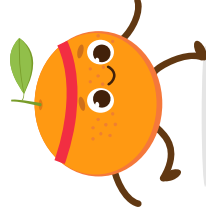
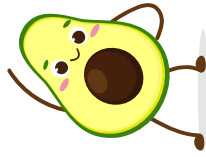


Menu in English

Febrero 2026

Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856 Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766 Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	3 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 883 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo 10 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636 Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	4 Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591 Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo 11 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645 Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	5 Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707 Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural 12 Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	6 Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo 13 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	19 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores	20 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo
23 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	24 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	25 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	26 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	27 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural



Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



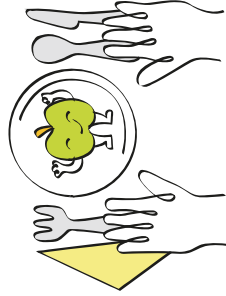
Menu in English

* 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 CYLO0059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
E: Valor energético · G: Grasas · C: Colesterol · I: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal

Marzo
2026

Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,57 KCal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	3 Prt. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,50 KCal. 675 Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	4 Prt. 26 HC. 83 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1,04 KCal. 622 Crema de zanahorias Filete ruso en salsa campesina Yogur natural	5 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	6 Prt. 25 HC. 120 Lip. 21 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,43 KCal. 636 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
9 Prt. 31 HC. 113 Lip. 19 Col. 20 IPL. 11 F. 17 Sal. 0,61 KCal. 688 Lentejas guisadas con verduras Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo	10 Prt. 23 HC. 101 Lip. 20 Col. 24 IPL. 16 F. 6 Sal. 0,48 KCal. 663 Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	11 Prt. 15 HC. 122 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 0,68 KCal. 675 Caracollitos con tomate San jacobos con pimientos Fruta del tiempo	12 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 0,66 KCal. 653 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	13 Prt. 21 HC. 96 Lip. 28 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,64 KCal. 674 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
16 Prt. 36 HC. 124 Lip. 25 Col. 29 IPL. 14 F. 10 Sal. 1,30 KCal. 834 Ensalada Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur de sabores	17 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,48 KCal. 653 Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 24 HC. 122 Lip. 24 Col. 22 IPL. 11 F. 14 Sal. 1,18 KCal. 655 Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	19 Prt. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,97 KCal. 709 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	20 Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,45 KCal. 626 Lentejas con puerros Lirios a la romana con lechuga Fruta del tiempo
23 Prt. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1,33 KCal. 696 Sopa de fideos Lomo sajonía al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	24 Prt. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 17 F. 12 Sal. 1,10 KCal. 694 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	25 Prt. 24 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 8 F. 17 Sal. 0,64 KCal. 627 Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	26 Prt. 30 HC. 132 Lip. 31 Col. 26 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,71 KCal. 854 Macarrones a la napolitana Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur de sabores	



Ausolan.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenar



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 CYLO0059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
E: Valor energético · G: Grasas · C: Carbohidratos · F: Fibras · P: Proteínas · S: Sal