

Menú Escolar

Septiembre
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9		10		11	
				Prt. 22 HC. 119,2 Lip. 24 Kcal. 761 Arroz con sofrito tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo		Prt. 28,7 HC. 111,3 Lip. 22,6 Kcal. 653 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo		Prt. 27,6 HC. 92,5 Lip. 18,6 Kcal. 752 Patatas estofadas con pimiento verde y rojo Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar	
				Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	
14		15		16		17		18	
Prt. 23,3 HC. 79,4 Lip. 27,6 Kcal. 621 Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladilla al horno en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo		Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717 Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar		Prt. 24,9 HC. 79,7 Lip. 21,3 Kcal. 696 Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 19,3 HC. 152,8 Lip. 8,2 Kcal. 639 Judías verdes con sofrito de tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta del tiempo	
Verduras/Pasta/Carne/Lácteo		Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Pasta/Carne/Fruta		Verduras/Patata/Legumbres/Fruta		Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	
21		22		23		24		25	
Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con sofrito tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 29,4 HC. 122 Lip. 27,6 Kcal. 710 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza horneada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 22,4 HC. 136,5 Lip. 25,6 Kcal. 781 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Albóndigas vegetales en salsa de tomate Fruta del tiempo		Prt. 33,1 HC. 114,7 Lip. 24,6 Kcal. 755 Garbanzos estofados con cebolla y pimientos de colores Chorizo y morcilla asados Yogur natural sin azúcar		Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga Fruta del tiempo	
Verduras/Patata/Pescado/Fruta		Verduras/Arroz/Huevo/Fruta		Verduras/Patata/Carne/Fruta		Verduras/Pasta/Pescado/Fruta		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	
28		29		30					
Prt. 26,3 HC. 73,1 Lip. 17,7 Kcal. 568 Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo		Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con salsa de tomate Guiso de alubias blancas con zanahoria y pimientos Fruta del tiempo		Prt. 21,9 HC. 93,1 Lip. 23,3 Kcal. 638 Sopa de pollo con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar					
Verduras/Pasta/Pescado/Fruta		Verduras/Patata/Carne/Lácteo		Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta					

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. 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 · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas

