




# Menú Escolar IS

# Septiembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	 <p><b>BIENVENIDO AL COMEDOR</b></p>	<p><b>4</b> P. 27 HC. 69 G. 26 Col. 23 IPL. 15 F. 20 Sal. 2 KCal. 597</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>	<p><b>5</b> P. 38 HC. 49 G. 14 Col. 20 IPL. 14 F. 27 Sal. 2 KCal. 583</p> <p>Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p><b>6</b> P. 22 HC. 83 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 4 Sal. 3 KCal. 736</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>
<p><b>9</b> P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>	<p><b>10</b> P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701</p> <p>Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</p>	<p><b>11</b> P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>	<p><b>12</b> P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>13</b> P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>
<p><b>16</b> P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>	<p><b>17</b> P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>18</b> P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p><b>19</b> P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>20</b> P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p>
<p><b>23</b> P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>	<p><b>24</b> P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 46 KCal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>	<p><b>25</b> P. 26 HC. 77 G. 17 Col. 28 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 577</p> <p>Caracolillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>	<p><b>26</b> P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>27</b> P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>
<p><b>30</b> P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>				



\*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.

El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

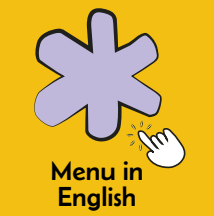
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

# Menú Escolar IS

# Octubre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> P. 18 HC. 57 G. 17 Col. 4 IPL. 16 F. 11 Sal. 2 KCal. 581  Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>2</b> P. 31 HC. 75 G. 27 Col. 6 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 688  Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	<b>3</b> P. 17 HC. 64 G. 17 Col. 28 IPL. 11 F. 18 Sal. 3 KCal. 468  Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	<b>4</b> P. 35 HC. 60 G. 32 Col. 9 IPL. 14 F. 13 Sal. 2 KCal. 607  Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
<b>7</b> P. 26 HC. 38 G. 18 Col. 58 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 KCal. 344  Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>8</b> P. 29 HC. 62 G. 31 Col. 23 IPL. 11 F. 21 Sal. 3 KCal. 640  Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores	<b>9</b> P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626  Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	<b>10</b> P. 33 HC. 92 G. 22 Col. 8 IPL. 10 F. 55 Sal. 2 KCal. 743  Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>11</b> P. 33 HC. 49 G. 30 Col. 267 IPL. 13 F. 7 Sal. 2 KCal. 615  Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
<b>14</b> P. 30 HC. 43 G. 18 Col. 7 IPL. 12 F. 62 Sal. 2 KCal. 619  Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	<b>15</b> P. 37 HC. 70 G. 25 Col. 38 IPL. 11 F. 14 Sal. 2 KCal. 673  Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	<b>16</b> P. 27 HC. 56 G. 20 Col. 27 IPL. 9 F. 8 Sal. 3 KCal. 643  Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	<b>17</b> P. 33 HC. 61 G. 27 Col. 28 IPL. 15 F. 25 Sal. 2 KCal. 603  Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	<b>18</b> P. 36 HC. 44 G. 12 Col. 25 IPL. 12 F. 30 Sal. 2 KCal. 468  Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo
☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
<b>21</b> P. 29 HC. 68 G. 20 Col. 35 IPL. 12 F. 26 Sal. 2 KCal. 565  Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	<b>22</b> P. 30 HC. 71 G. 37 Col. 145 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 KCal. 762  Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo	<b>23</b> P. 20 HC. 57 G. 22 Col. 407 IPL. 11 F. 12 Sal. 3 KCal. 523  Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	<b>24</b> P. 40 HC. 63 G. 33 Col. 23 IPL. 14 F. 17 Sal. 2 KCal. 624  Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	<b>25</b> P. 22 HC. 84 G. 35 Col. 53 IPL. 11 F. 6 Sal. 3 KCal. 749  Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
<b>28</b> P. 25 HC. 78 G. 23 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 712  Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>29</b> P. 34 HC. 55 G. 10 Col. 30 IPL. 12 F. 14 Sal. 3 KCal. 617  Puré de la huerta Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	<b>30</b> P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	<b>31</b> <b>FESTIVO</b>	
☾...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/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 agua y pan.







El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

# Menú Escolar IS

# Noviembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4 P. 23 HC. 85 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 6 Sal. 3 KCal. 749</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo</p>	<p>5 P. 36 HC. 51 G. 24 Col. 11 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 KCal. 655</p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Yogur natural</p>	<p>6 P. 29 HC. 74 G. 23 Col. 24 IPL. 9 F. 11 Sal. 2 KCal. 487</p> <p>Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>7 P. 47 HC. 58 G. 28 Col. 39 IPL. 17 F. 14 Sal. 2 KCal. 674</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa americana Yogur de sabores</p>	<p>8 P. 29 HC. 55 G. 14 Col. 23 IPL. 12 F. 41 Sal. 2 KCal. 488</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>		<p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p>
<p>11 P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p>	<p>12 P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701</p> <p>Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>13 P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>14 P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p>	<p>15 P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo</p>		<p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>
<p>18 P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>19 P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>20 P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p>	<p>21 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p>	<p>22 P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>		<p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>		<p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>
<p>25 P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p>	<p>26 P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 16 KCal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p>	<p>27 P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p> <p>Caracillos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>28 P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>29 P. 29 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>		<p>Verduras/Pasta/Huevo/Fruta</p>



\*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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.  
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

# Menú Escolar IS

# Diciembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590  Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	<b>3</b> P. 18 HC. 57 G. 17 Col. 4 IPL. 16 F. 11 Sal. 2 KCal. 581  Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>4</b> P. 31 HC. 75 G. 27 Col. 6 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 688  Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	<b>5</b> P. 17 HC. 64 G. 17 Col. 28 IPL. 11 F. 18 Sal. 3 KCal. 468  Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	
<b>9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> P. 31 HC. 50 G. 24 Col. 69 IPL. 10 F. 18 Sal. 2 KCal. 613  Judías verdes con patatas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	<b>11</b> P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626  Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	<b>12</b> P. 33 HC. 92 G. 22 Col. 8 IPL. 10 F. 55 Sal. 2 KCal. 743  Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>13</b> P. 33 HC. 49 G. 30 Col. 267 IPL. 13 F. 7 Sal. 2 KCal. 615  Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
<b>16</b> P. 33 HC. 46 G. 15 Col. 7 IPL. 14 F. 31 Sal. 2 KCal. 511  Crema de zanahorias Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	<b>17</b> P. 38 HC. 66 G. 20 Col. 39 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 KCal. 599  Alubias blancas a la hortelana Lomo adobado horneado con pimientos Yogur de sabores	<b>18</b> P. 30 HC. 51 G. 24 Col. 27 IPL. 7 F. 8 Sal. 2 KCal. 690  Patatas a la marinera Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>19</b> P. 30 HC. 61 G. 24 Col. 23 IPL. 15 F. 28 Sal. 2 KCal. 572  Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>20</b> P. 29 HC. 42 G. 23 Col. 29 IPL. 12 F. 58 Sal. 3 KCal. 624  Arroz con verduras Albóndigas mixtas a la campesina Chocolatina
 ...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta



**¡VACACIONES!**



\*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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.  
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas